Computadoras a crédito: ¿realmente convienen?

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

Enero 2000 • Número 275 • México • $15.00

Elija las **mejores marcas** de

papeles para la cocina y pañuelos desechables

•

Conozca cuál marca de
acumulador
es la mejor

•

Quién es quién en los **precios de electrodomésticos**

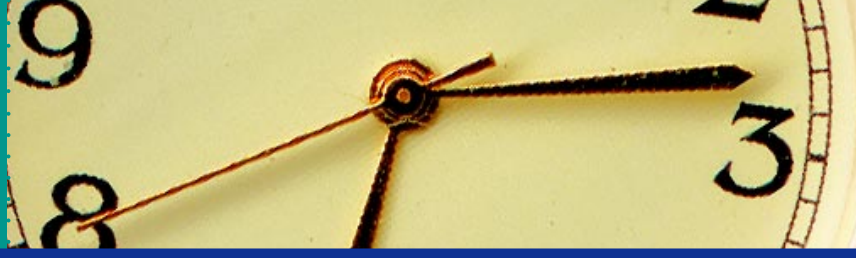
•

•

- ¡Cuide su presión arterial!
- La verdad detrás de los aparatos para hacer ejercicio
- ¡Cuidado con los **zapatos desechables**!
- **Cómo elaborar:**
  - Pastel de carne tipo pastel de pollo
  - Albondigón de pavo
  - Merengues
  - Moños (pan dulce)

Visite nuestra página de Internet: http://www.profeco.gob.mx

T.V. Revista del Consumidor



Lunes

- Canal 2 / 05:30 a 06:00 en México, D. F.

Martes

- Canal 10 / 18:30 a 19:00 en Tuxtla Gutiérrez, Chis.

Miércoles

- Canal 22 / 00:30 a 01:00 en México, D. F.
- Canal 40 / 12:00 a 12:30 en México, D. F.

Jueves

- Canal 4 / 00:30 a 01:00 en México, D. F.
- Canal 11 / 05:30 a 06:00 en México, D. F.

Viernes

- Canal 13 / 05:30 a 06:00 en México, D. F.
- EDUSAT / 07:00 a 07:30 en México, D. F.

Sábado

- Canal 13 / 06:30 a 07:00 en San Luis Potosí, S. L. P.
- Canal 7 / 06:30 a 07:00 en San Luis Potosí, S. L. P.
- Canal 5 / 09:00 a 09:30 en Tuxtla Gutiérrez, Chis.

Domingo

- Canal 7 / 06:30 a 07:00 en Matamoros, Tamps.

Radio Revista del Consumidor

Domingo

- México, D. F., 17:30 a 17:45, XEJP-FM 93.7, Stereo Joya
- San Luis Potosí, S. L. P., varios horarios, XESL / AM

Lunes

- México, D. F., 05:00 a 05:15, XEVOZ / 1590 AM
- Matamoros, Tamps., 19:45 a 20.00, XEO / AM
- San Luis Potosí, S. L. P., varios horarios, XESL / AM
- Tuxtla Gutiérrez, Chis., 18:15 a 18:30, XEIO / AM
- Tuxtla Gutiérrez, Chis., 19:30 a 19:45, XEUE / AM

Martes

- México, D. F., 05:00 a 05:15, XEVOZ / 1590 AM
- San Luis Potosí, S.L.P., varios horarios, XESL / AM

Miércoles

- Matamoros, Tamps., 18:00 a 18:15, XEMS / AM
- San Luis Potosí, S. L. P., varios horarios, XESL / AM

Jueves

- México, D. F., 00:00 a 00:15, XHM-FM / 88.9
- México, D. F., 22:30 a 22:45, XEQ / 940 AM
- San Luis Potosí, S. L. P., varios horarios, XESL / AM
- Matamoros, Tamps., 19:00 a 19:15, XEMT / AM
- Matamoros, Tamps., 19:00 a 19:15, XEAM / AM

Viernes

- México, D. F., 18:30 a 18:45, XEQ-FM / 92.9
- México, D. F., 22:00 a 22:15, XEAI / 1500 AM
- San Luis Potosí, S. L. P., varios horarios, XESL / AM
- Puebla, Pue., 23:30 a 23:45, XHRH / FM
- Puebla, Pue., 22:30 a 22:45, XEHIT / AM
- Tuxtla Gutiérrez, Chis., 18:00 a 18:15, XEOE / AM
- Tuxtla Gutiérrez, Chis., 17:00 a 17:15, XEUD / AM

Sábado

- México, D. F., 21:30 a 21:45, XEFAJ / 1560 AM
- San Luis Potosí, S. L. P., varios horarios, XESL / AM
- Tuxtla Gutiérrez, Chis., 07:00 a 07:15, XHTGZ / FM
- San Luis Potosí S. L. P., 20:45 a 21:00, XECZ / AM
- San Luis Potosí S. L. P., 19:07 a 19:22, XHNB / FM

Los programas Radio y TV Revista del Consumidor se transmiten dentro del tiempo oficial de la Dirección General de Radio, Televisión y Cinematografía (RTC), por lo cual le invitamos a confirmar el horario de transmisión -en especial de la TV Revista- en las carteleras de programación que aparecen en los diarios, bajo el rubro de RTC.

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Eduardo Almeyda Armenta

Editora
Martha Susana Ruiz

Directora General de Publicaciones
Margarita Luna Ballina

Director Editorial
Enrique Parada García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Jefe de Redacción
Guillermo Torales Caballero

Jefa de Corrección
Dora Torres Ponce

Jefes de Diseño Gráfico
Víctor M. Gutiérrez García
Pedro O. Castellanos Gómez

Reporteras
Graciela Muñoz Ariza
Vanessa Prieto Barrientos
Lorena M. Romo Maldonado
Paola Herrera Rashid

Corrección
Alejandra Sánchez Plascencia

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Margarito Sánchez Cabrera
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya
Maricel González Sánchez

Fotografía
Edgar Mendoza Serrano
Francisco Alatriste Torres

Teléfonos de la revista
52•11•90•82 ó 56•25•67•00
exts. 6930, 6927 ó 6926

Fax
55•53•05•74

Envíe su correspondencia a
José Vasconcelos 208,
piso 14, colonia Condesa,
C. P. 06140, Delegación
Cuauhtémoc, o al A. P. 20600,
México, D. F.

Consulte la página de PROFECO en Internet:

http://www.profeco.gob.mx

Compromiso con nuestro medio

Este año genera muchas expectativas y optimismo porque representa el inicio de un nuevo milenio, lo cual nos invita a empezar esta etapa con una actitud positiva en todos y cada uno de los ámbitos de nuestra vida.

Dentro de la reflexión que realizamos en torno a nuestra actitud en las relaciones interfamiliares, vecinales y laborales, así como en lo concerniente a los propósitos en el campo del desarrollo profesional, es importante considerar como prioridad nuestra relación con el ambiente, porque de la naturaleza obtenemos los satisfactores esenciales: el aire que respiramos, el agua que bebemos y los alimentos que nos nutren.

Para conservar el ambiente, y como una muestra de gratitud, bien vale la pena establecer como meta el adoptar hábitos de consumo racionales, inteligentes e inofensivos con nuestro entorno ecológico.

Debemos empezar el nuevo milenio con una visión constructiva. Aún estamos a tiempo de salvar nuestro medio a través de una relación armoniosa: procuremos utilizar productos inocuos al ambiente o materias primas amigables con la naturaleza, así como evitar una mayor generación de basura, o bien, tratar de reutilizarla.

PROFECO, a través de la **Revista del Consumidor**, lo invita a leer las secciones «Nuestro medio» y «Miscelánea del consumo», en las que seguiremos ofreciéndole información práctica sobre las medidas a seguir para mantener una buena relación con nuestro entorno.

El inicio de un nuevo milenio puede ser el comienzo de una mejor convivencia entre nosotros y la naturaleza.

Sumario

Enero 2000 • Núm. 275

3

Miscelánea del consumo

5

Derechos de los consumidores

• NOM sobre paquetes para graduación

7

Quién es quién en los precios

•Medicamentos
•Alimentos de preparación rápida

13

Qué hay detrás de...

• Computadoras a crédito
• Aparatos para hacer ejercicio
• Alcoholismo
• Zapatos desechables

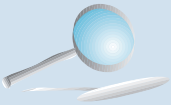
26

Por su salud

• Presión arterial

Reporte especial 30

• Calidad de papeles para la cocina y pañuelos desechables



Bajo la lupa 54

• Calidad de acumuladores

28

Yo consumidor

• El gastado truco del sorteo ganado para vender tiempos compartidos
• Falsos veterinarios

43

Antes de contratar

• Acuaerobics
• Centros de estimulación temprana

48

Alimentación y nutrición

• Comida exótica
• Sal

72

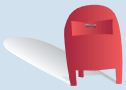
Consumo ingenio

• Cómo conservar sus adornos navideños

74

Los pequeños consumidores

80



Buzón del consumidor

Tecnologías domésticas y platillos sabios

en páginas centrales
¡coleccionables!

Las librerías en México

A pesar de que **México** tiene 80 millones de habitantes y el **Distrito Federal** se considera como una de las ciudades más grandes del mundo, **sólo cuentan con 400 y 160 librerías respectivamente**, según datos de la Asociación de Libreros Mexicanos, A. C.

El escaso número de librerías en nuestro país puede considerarse alarmante, sobre todo si se compara con países como España que, con 40 millones de habitantes, tiene un total de 4 mil librerías, o Argentina, cuya población de 30 millones cuenta con 2 mil 104 librerías; incluso Costa Rica, con tan sólo 3 millones de habitantes, casi alcanza la tercera parte del total de librerías de México (110).

Por otra parte, si nos referimos al número de librerías ubicadas en las capitales de diferentes países, la cifra es aún más sorprendente: Madrid, con una población de 5 millones, tiene 800 librerías; Buenos Aires, 750 librerías y 6 millones de habitantes; mientras que Santiago de Chile, con una población de 4 millones, suma 65 librerías.

Por si lo anterior fuera poco, **del total de librerías en México, el 70 por ciento depende de la venta de libros de texto**, lo cual representa entre el 60 y el 80 por ciento de la venta anual.

Según datos de la Universidad de Colima, **el 21 por ciento de las familias en México no tienen ningún libro en su casa; el 16 por ciento tienen entre uno y cinco; el 14 por ciento, entre seis y diez libros; el 15 por ciento, entre 11 y 20; y el 32 por ciento, más de 20 libros**.

Entre las familias que cuentan con un acervo de libros mayor, **los más comprados son: diccionarios** (85%), **biblias** (75%), **enciclopedias** (66%), **literatura** (45%) y **libros sobre ovnis** (25%).

Amigo lector, ¿por qué no darle al hábito de la lectura un lugar importante en nuestra vida diaria? El reto es fácil: acérquese a las librerías y dedique cada día unos cuantos minutos a leer: después no podrá abandonar este placer.

Desarrollo sustentable

La Secretaría del Medio Ambiente, Recursos Naturales y Pesca (Semarnap) define el desarrollo sustentable como **aquel que permite satisfacer las necesidades del presente sin comprometer las capacidades de las futuras generaciones para satisfacer las propias**.

El concepto ya se había discutido en reuniones preparatorias de la Conferencia de las Naciones Unidas sobre Medio Ambiente en 1972, pero fue hasta la década de los ochenta cuando se incluyó en la agenda política mundial.

En México, la sustentabilidad ambiental logrará concretarse en la medida en que podamos establecer un proceso de cambio hacia nuevas formas de relación entre sociedad y naturaleza. Este proceso debe alcanzar un equilibrio entre la población, los recursos productivos y los patrones de uso y consumo de los recursos naturales.

En su programa de trabajo de 1998, la Semarnap considera las **tres dimensiones del desarrollo sustentable**: la **social**, la **económica** y la **ambiental**.

Las librerías en México

A pesar de que **México** tiene 80 millones de habitantes y el **Distrito Federal** se considera como una de las ciudades más grandes del mundo, **sólo cuentan con 400 y 160 librerías respectivamente**, según datos de la Asociación de Libreros Mexicanos, A. C.

El escaso número de librerías en nuestro país puede considerarse alarmante, sobre todo si se compara con países como España que, con 40 millones de habitantes, tiene un total de 4 mil librerías, o Argentina, cuya población de 30 millones cuenta con 2 mil 104 librerías; incluso Costa Rica, con tan sólo 3 millones de habitantes, casi alcanza la tercera parte del total de librerías de México (110).

Por otra parte, si nos referimos al número de librerías ubicadas en las capitales de diferentes países, la cifra es aún más sorprendente: Madrid, con una población de 5 millones, tiene 800 librerías; Buenos Aires, 750 librerías y 6 millones de habitantes; mientras que Santiago de Chile, con una población de 4 millones, suma 65 librerías.

Por si lo anterior fuera poco, **del total de librerías en México, el 70 por ciento depende de la venta de libros de texto**, lo cual representa entre el 60 y el 80 por ciento de la venta anual.

Según datos de la Universidad de Colima, **el 21 por ciento de las familias en México no tienen ningún libro en su casa; el 16 por ciento tienen entre uno y cinco; el 14 por ciento, entre seis y diez libros; el 15 por ciento, entre 11 y 20; y el 32 por ciento, más de 20 libros**.

Entre las familias que cuentan con un acervo de libros mayor, **los más comprados son: diccionarios** (85%), **biblias** (75%), **enciclopedias** (66%), **literatura** (45%) y **libros sobre ovnis** (25%).

Amigo lector, ¿por qué no darle al hábito de la lectura un lugar importante en nuestra vida diaria? El reto es fácil: acérquese a las librerías y dedique cada día unos cuantos minutos a leer: después no podrá abandonar este placer.

Desarrollo sustentable

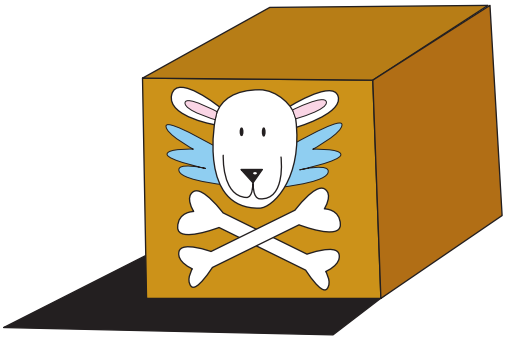
La Secretaría del Medio Ambiente, Recursos Naturales y Pesca (Semarnap) define el desarrollo sustentable como **aquel que permite satisfacer las necesidades del presente sin comprometer las capacidades de las futuras generaciones para satisfacer las propias**.

El concepto ya se había discutido en reuniones preparatorias de la Conferencia de las Naciones Unidas sobre Medio Ambiente en 1972, pero fue hasta la década de los ochenta cuando se incluyó en la agenda política mundial.

En México, la sustentabilidad ambiental logrará concretarse en la medida en que podamos establecer un proceso de cambio hacia nuevas formas de relación entre sociedad y naturaleza. Este proceso debe alcanzar un equilibrio entre la población, los recursos productivos y los patrones de uso y consumo de los recursos naturales.

En su programa de trabajo de 1998, la Semarnap considera las **tres dimensiones del desarrollo sustentable**: la **social**, la **económica** y la **ambiental**.

Incineración de mascotas



Aunque la ley establece que **es necesario cremar a los animales**, no existe -por lo menos en la ciudad de México- un crematorio público donde la gente pueda incinerar a sus mascotas.

Ante tal situación, **surgieron empresas que ofrecen servicios funerarios especializados para mascotas**: le envían una carroza para recoger el cadáver y lo incineran. Después le entregan las cenizas en una urna e incluso algunas empresas expiden un certificado de cremación.

Los costos dependen del tipo de servicio: pueden ir desde $175.00 hasta $1,600.00, según el peso y el tamaño del animal. La urna se cobra aparte y su precio oscila entre $80.00 y $400.00, lo cual depende del material.

También se ofrecen paquetes con todo incluido, desde $1,000.00 hasta $2,000.00.

Para las personas que no deseen conservar las cenizas existe la alternativa de la incineración colectiva, con un costo de entre $150.00 y $350.00.

Hasta el momento este servicio sólo se brinda en el Distrito Federal, aunque algunas empresas ya tienen proyectos de expansión en ciudades como Guadalajara y Monterrey.

Mientras tanto, si usted vive en el interior de la república puede solicitar asesoría a su veterinario para tramitar un permiso de salubridad a fin de enviar el cuerpo de su mascota por avión; la empresa contratada lo recoge, realiza la incineración y por la misma vía le devuelven las cenizas. No olvide que debe hacerlo antes de que los restos inicien su proceso de descomposición.

Advierten acerca de los riesgos

Según la revista *Consumer Voice* -editada en Suecia-, el **uso indiscriminado de antibióticos en el alimento de los animales de consumo humano** crea en los consumidores resistencia a los antibióticos, lo cual reduce la posibilidad de tratar y curar enfermedades comunes.

Por su parte, la Unión Europea ya tomó algunas medidas: amonestó a seis de los diez aditivos antibacteriales empleados en la alimentación de los animales.

La **Asociación de Consumidores Suecos** exhorta a los médicos a no recetar antibióticos en el tratamiento de resfriados, y pide a los consumidores no exigir dicho medicamento para tratar cualquier padecimiento, ya que su uso excesivo aumenta la posibilidad de crear resistencia.

Ante estas advertencias, dos compañías farmacéuticas han interpuesto una queja ante la Corte de Justicia de Suecia en contra de la Comisión Europea.

Algunas incluso han tratado de persuadir a los consumidores -mediante campañas publicitarias- de que incluir antibióticos en la alimentación de los animales sanos ayuda a proteger la salud humana.

Pero la Asociación de Consumidores Suecos considera que cualquier crianza de animales que no pueda producir alimentos saludables sin la ayuda de antibióticos está «enferma».

Diversas organizaciones de salud y agrupaciones de consumidores europeos están presionando para que la Comisión Europea acate un principio precautorio.

¡La norma es cumplir!

Sus derechos en paquetes de graduación

Al concluir sus estudios, los alumnos egresados de las escuelas de nivel medio, superior, o bien, de carreras técnicas, generalmente celebran su fiesta de graduación. Para regular la prestación del servicio de paquetes de graduación y proteger los intereses de los consumidores, la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial (Secofi) expidió la NOM-136-SCFI-1998, «Prácticas comerciales, requisitos de información para la comercialización de paquetes de graduación». Dicha disposición deberán cumplirla los prestadores de servicios que ofrecen paquetes o bienes para graduaciones (distintivos, charolas, medallas, llaveros, anillos, diplomas, emblemas, gafetes, etcétera). Los servicios para «eventos sociales» y de «video y fotografía», que también se contratan en graduaciones, son regulados por las Normas Oficiales Mexicanas 111 y 126, las cuales puede consultar en la edición 261 y 265 respectivamente, de esta publicación.

Requisitos mínimos

-La publicidad para comercializar estos servicios y productos debe ser completa, clara, veraz y comprobable, de manera que no induzca a error o confusión al consumidor.

-El proveedor deberá entregar la factura, recibo o comprobante de cada uno de los pagos que realice el consumidor.

-El precio del servicio deberá expresarse y cubrirse en moneda nacional.

-El proveedor tiene la obligación de contar con un contrato de adhesión registrado ante PROFECO.

Presupuesto por escrito

Esta norma establece también que los proveedores deben proporcionarle al consumidor un presupuesto por escrito en el que señalen claramente:

-Contenido y características del paquete de graduación, especificando el servicio y los productos que incluye.

-Precio de los paquetes con IVA incluido.

-Descripción y costo de los servicios adicionales que se ofrecen como parte del paquete de graduación, por ejemplo el salón en donde se llevará a cabo el evento, fotografía y video.

-Ofertas y promociones (descuentos, obsequios u otros), así como los requisitos, los procedimientos y, en su caso, la vigencia de éstos.

-Formas de pago y vigencia del presupuesto.

-Días y horarios de atención al público.

Firma del contrato

Los proveedores de paquetes de graduación deben formalizar el convenio a través de la firma de un contrato de adhesión, el cual debe incluir la siguiente información:

-Lugar y fecha de la celebración del contrato.

-Número de registro otorgado por PROFECO.

-Nombre, denominación social, domicilio y Registro Federal de Contribuyentes del prestador.

-Características del paquete de graduación, es decir, especificar tipo, cantidad y calidad de los productos contratados.

-Precio total del paquete de graduación y formas de pago, señalando el monto del anticipo, así como la cantidad y la fecha de los pagos posteriores.

-La fecha de entrega del paquete contratado.

-Plazo máximo en el que el proveedor debe entregar, sin cargo adicional, el paquete de graduación al consumidor, así como los cargos a los que se hace acreedor el consumidor cuando no se presente a recogerlo en el plazo estipulado.

-Señalar duración, cobertura y condiciones para hacer efectiva la garantía.

-Penalizaciones tanto para el proveedor como para el consumidor en caso de incumplimiento de las obligaciones contraídas.

-Causas de terminación del contrato.

-Lugar, plazos de reclamación y procedimientos para la resolución de inconformidades.

Cabe señalar que la ley estipula que usted tiene un plazo máximo de cinco días hábiles a partir de la firma del contrato para cancelar la compra del paquete, sin que ello le genere cargo alguno.

Si el proveedor contrata servicios o trabajos con terceros, será el responsable de cumplir con la calidad y cantidad del producto en tiempo y forma, porque de lo contrario se hará merecedor a la sanción correspondiente.

Fuentes: -Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.
-Dirección de Políticas de Protección al Consu-

Quién es quién en los precios

No la «haga de tos»

y dígale adiós a la gripa

¡Aquí están las mejores opciones de precio en medicamentos!

Para esta temporada de invierno le presentamos un análisis comparativo de los precios promedio de seis tipos de medicamentos para el tratamiento de enfermedades de las vías respiratorias. Los costos fueron monitoreados a través del programa ¿Quién es quién en los precios? del 29 de noviembre al 3 de diciembre de 1999 en diferentes cadenas comerciales del área metropolitana de la ciudad de México.

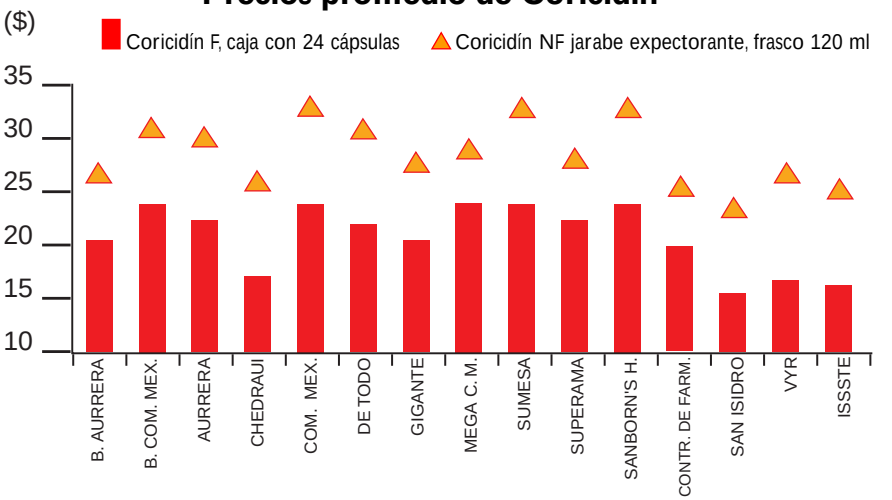
Es importante señalar que sólo su médico está capacitado para indicarle qué tratamiento requiere, por ello no se sugiere el empleo de ninguno de ellos sin antes consultarlo.

Coricidín

En la Gráfica 1 se observa que en farmacias San Isidro se registró el mejor nivel de precios tanto para el Coricidín F en caja con 20 cápsulas como para el Coricidín en jarabe, frasco de 120 ml, Expec NF. El primero se comercializó en $ 16.57 y el segundo en $ 23.37, por lo que las posibilidades de ahorro fueron de $ 6.43 y $ 9.13 respecto al precio más alto (véase Gráfica 1).

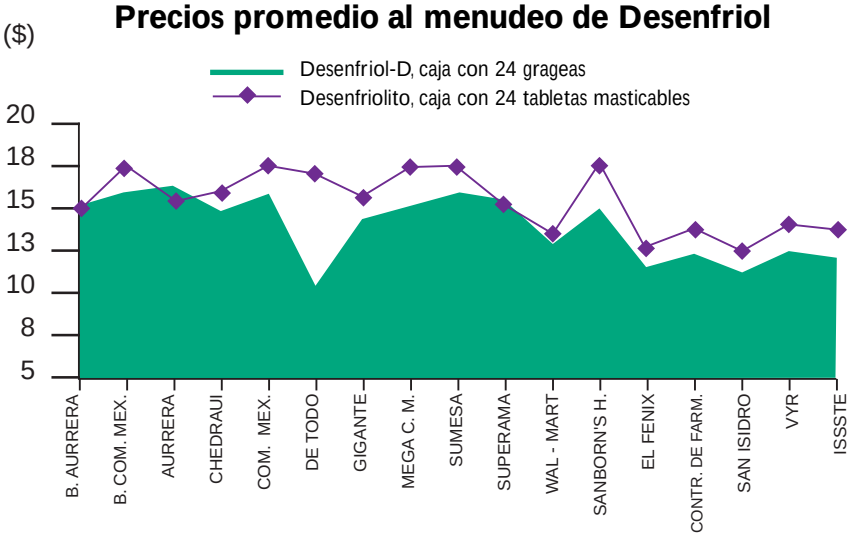
Gráfica 1

Precios promedio de Coricidín



Gráfica 2

Precios promedio al menudeo de Desenfriol



Desenfriol

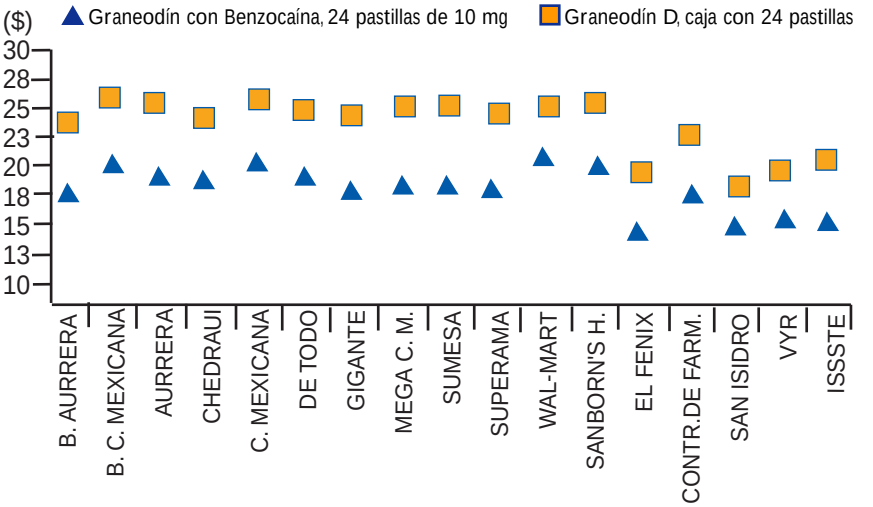
Este medicamento se encontró en 17 cadenas comerciales y, como se observa en la Gráfica 2, el precio más bajo para Desenfriol D, caja con 24 grageas se ubicó en De Todo, al cotizarse en $ 10.70, es decir, $ 5.80 más barato que la cadena que vendió al precio más alto ($ 16.50). Por su parte, el Desenfriol en caja con 24 tabletas masticables presentó su mejor precio en farmacias San Isidro ($ 12.48) y su nivel de ahorro fue de $ 5.02, respecto al precio más caro observado ($ 17.50).

Graneodín

El Graneodín con benzocaína con 24 pastillas de 10 mg y el Graneodín D en caja de 24 pastillas, mostraron los precios más accesibles en farmacias San Isidro al venderse en $ 18.68 y $ 14.00, respectivamente, representando una diferencia de $ 7.52 y $ 9.06 con respecto al precio más caro. También El Fénix, el ISSSTE y Controladora de Farmacias ofrecieron precios bajos para este producto (véase Gráfica 3).

Gráfica 3

Precios promedio de Graneodín



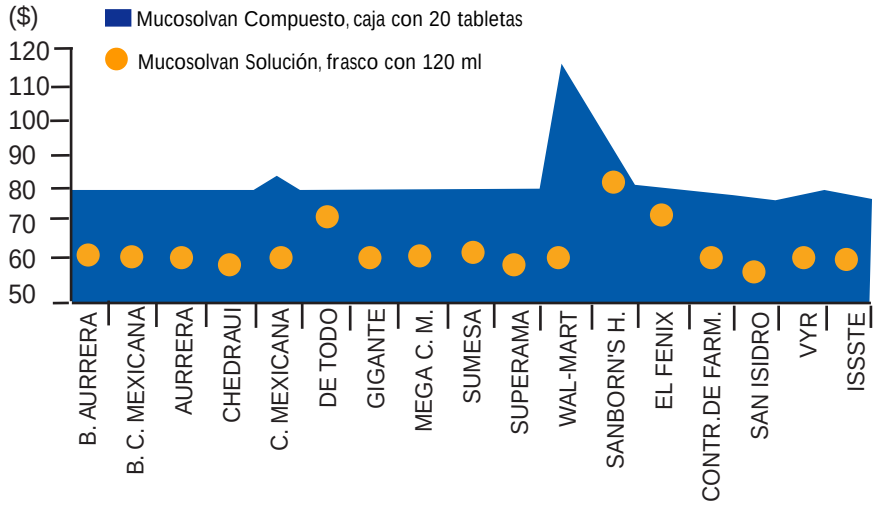
Mucosolvan

El menor nivel de precios del Mucosolvan Compuesto en caja con 20 tabletas se encontró en Chedraui y en farmacias San Isidro ($ 80.80), en tanto que el precio máximo fue de $ 116.09, por lo que es posible ahorrar hasta $ 35.29.

El Mucosolvan en solución, frasco con 120 ml, se vendió desde $ 60.62 hasta $ 86.03; Superama ofreció el menor precio, lo que constituyó un máximo ahorro de $ 25.41. Otras buenas opciones de compra fueron farmacias San Isidro y Chedraui (véase Gráfica 4).

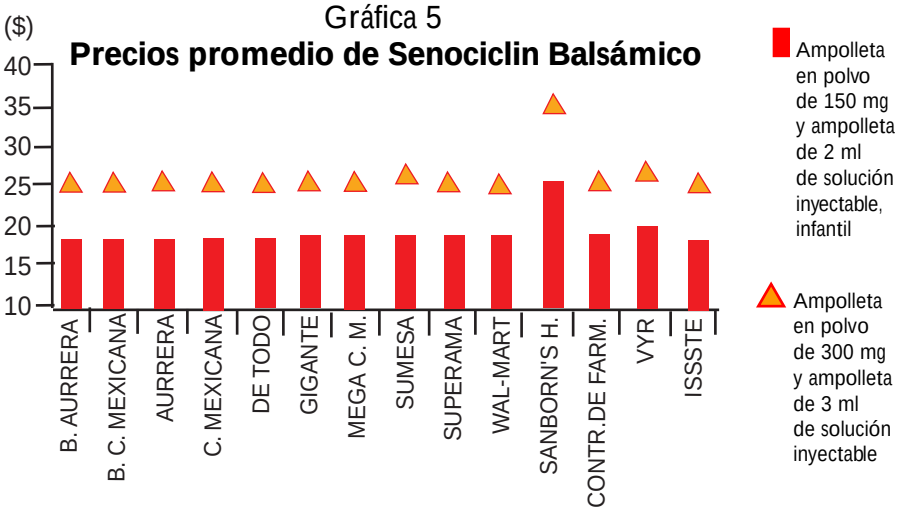
Gráfica 4

Precios promedio al menudeo de Mucosolvan



Gráfica 5

Precios promedio de Senociclin Balsámico



Senociclin Balsámico

El precio observado para las ampolletas en polvo de 150 mg, fue igual en siete cadenas ($ 18.20); en el caso de las ampolletas de 300 mg, su precio fue igual en seis cadenas comerciales ($ 25.20), ambos muy cercanos al precio más bajo que fue de $ 18.08 y $ 25.03, respectivamente (en Bodega Aurrera), lo que permitió obtener ahorros máximos de $ 8.10 y $ 10.97 respecto al precio más alto (véase Gráfica 5).

Vick

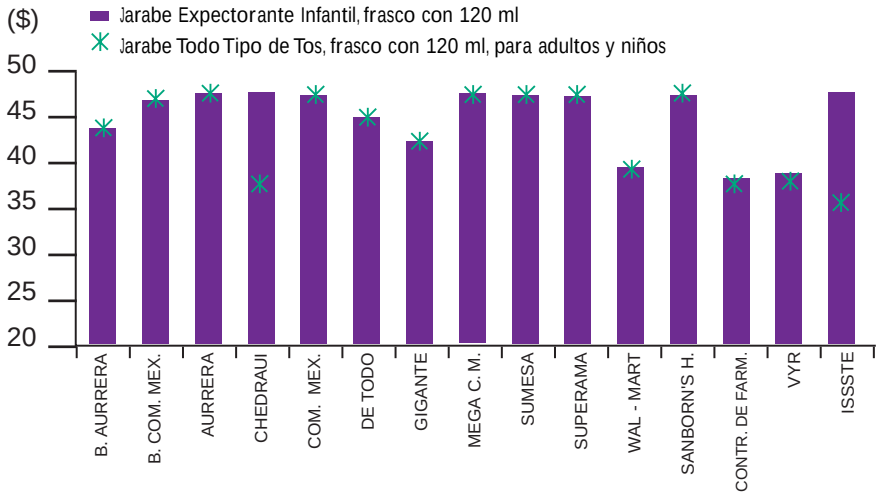
El jarabe expectorante infantil, marca Vick, frasco de 120 ml, 44 exp, presentó el precio más barato en Controladora de Farmacias ($ 38.82), observando una diferencia de $ 8.68 en cuanto a la opción más cara ($ 47.50).

Las farmacias ISSSTE fueron la mejor opción para el jarabe Vick Todo Tipo de Tos, frasco 120 ml, ya que lo vendió en $ 36.24, lo que reflejó un ahorro máximo de $ 12.33 respecto al precio más alto ($ 47.50) (véase Gráfica 6).

Por último lo invitamos a marcar los Teléfonos del consumidor (55-68-87-22 y 52-11-64-14) para conocer otras opciones de precios para este tipo de productos o consultar la publicación semanal *Quién es quién en los precios, Guía para comprar más barato*. Le sugerimos también consultar a su médico antes de comprar cualquier medicamento.

Gráfica 6

Precios promedio al menudeo de Vick

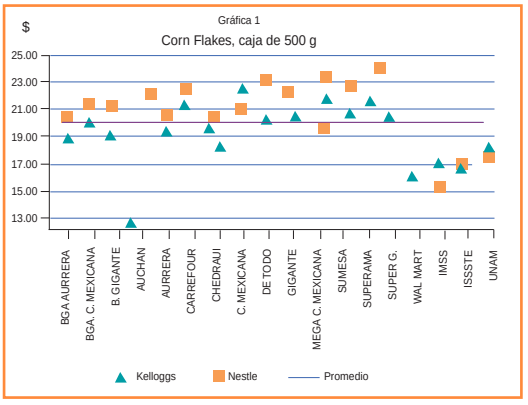


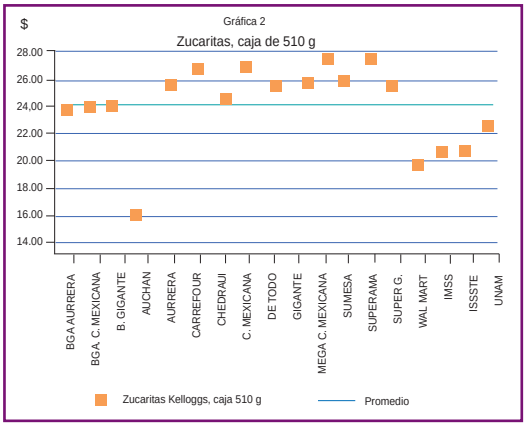
Alimentos de preparación rápida

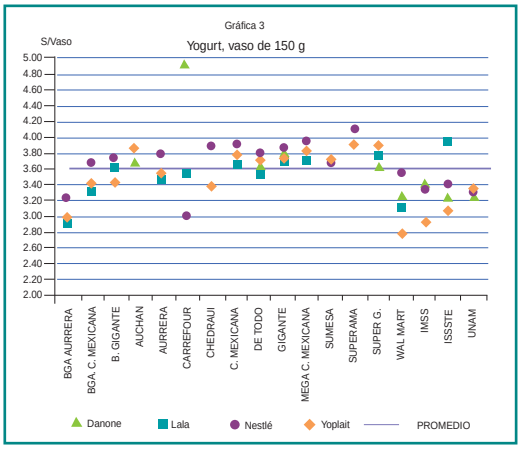
¡Disfrútelos al mejor precio!

En la actualidad nuestro ritmo intenso de vida nos ha llevado a modificar ciertos hábitos alimenticios, la comida es más sencilla y de preparación rápida, sin que ello signifique que carece de variedad y valor nutritivo. De esta manera, se debe recurrir a alimentos que se puedan obtener en cualquier época del año, como productos enlatados, cereales, algunos lácteos, etcétera.

Por lo anterior, con el fin de beneficiar su economía le presentamos un comparativo de precios de productos básicos monitoreados entre 19 cadenas comerciales, con base en los datos proporcionados por el programa ¿Quién es quién en los precios? del 29 noviembre al 3 de diciembre de 1999 en el área metropolitana de la ciudad de México, con los que usted podrá elegir las mejores opciones para preparar platillos prácticos en el desayuno o la comida.







En el desayuno: cereales, lácteos y café

Los cereales con leche, el yogurt y los licuados de chocolate, así como el café instantáneo son algunos de los productos más recurrentes para el desayuno; usted puede encontrar lo necesario para prepararlos a los mejores precios en las siguientes tiendas:

* Los cereales de hojuelas de maíz (Corn Flakes) en su presentación de 500 g, de las marcas Nestlé y Kellogg's, registraron su precio más bajo en las tiendas Auchan ($ 13.50) e IMSS ($ 15.77), respectivamente; otros establecimientos con precio inferior al promedio de $ 20.02 se muestran en la Gráfica 1.

* La caja de 510 g de cereal de hojuelas de maíz azucaradas marca Kellogg's registró un precio promedio de $ 24.09, sin embargo, las tiendas Auchan lo vendieron en $ 16.40, mientras que en Mega Comercial Mexicana se vendieron en $ 26.90; otras buenas opciones fueron Wal Mart, IMSS, ISSSTE y UNAM (véase Gráfica 2).

De las cuatro marcas analizadas de yogurt en envase de 150 g, la de precio más bajo fue Yoplait ($ 2.80) en las tiendas Wal Mart, mientras que la marca Nestlé registró el precio más bajo ($ 2.99) en Carrefour; los de marca Danone y Lala, en Bodega Aurrera ($ 3.01 y $ 2.91, respectivamente); otras tiendas que registraron precios por abajo del promedio ($ 3.57) se muestran en la Gráfica 3.

* Las cinco marcas de café soluble en frasco de 200 g (Internacional Selecto, Internacional, Marca Institucional, Nescafé Clásico y Nescafé Dolca) registraron un precio promedio de $ 28.00, la marca de menor precio fue el café Internacional ($ 23.00) en Bodega Aurrera; otras buenas opciones para esta marca fueron Bodega Gigante, Bodega Comercial Mexicana e ISSSTE. Por otro lado, entre las mejores opciones de compra de las diferentes marcas consideradas destacaron Chedraui, Super G, Wal Mart y las tiendas del ISSSTE (Cuadro 1).

* El chocolate en polvo, bolsa de 400 g, de las marcas Choco-Choco, Choco Milk, Marca Institucional, Morelia y Quik, registró un precio promedio de $ 12.40, siendo la Marca Institucional la de precio más accesible, al venderse en $ 6.34 en las tiendas Bodega Comercial Mexicana; otra buena opción fue la marca Morelia, que registró un precio de $ 7.14 en Carrefour (Cuadro 1).

El precio promedio de la leche en polvo en presentación de 340 g de las marcas Mi Leche y Nutrileche fue de $ 17.61, en tanto que el promedio de la marca Nido de 360 g fue de $ 20.93. De éstas, la que registró el menor precio fue Nutrileche ($ 12.69) en las tiendas Carrefour. Por otro lado, en las tiendas ISSSTE la marca Mi Leche registró su mejor precio ($ 14.85). Por último, la marca Nido se encontró más barata en Wal Mart ($ 18.49).

* Las presentaciones de 1.2 kg de las marcas Alpura y Nido de 900 g registraron su precio más bajo en Carrefour ($ 54.54) y en Chedraui ($ 43.36) respectivamente, además de las tiendas del sector social (IMSS, UNAM e ISSSTE) y en Bodega Comercial Mexicana; las opciones de más alto precio se observaron en Chedraui, Sumesa, Superama y Mega Comercial Mexicana (Cuadro 2).

Cuadro 1:
Precio de café soluble y chocolate en polvo

	Precio mínimo	2a opción	3a opción	4a opción	Opción más cara	Ahorro máximo ($)
Marcas	Café soluble, frasco de 200 g					
Internacional Selecto	Chedraui $24.41	Super G $24.70	Wal Mart $24.94	Bga. Gigante $26.14	Sumesa $29.10	$4.69
Internacional	Bga. Aurrera $23.00	Bga. Gigante $24.45	Bga. C. Mex. $24.50	ISSSTE $24.75	Super G $25.70	$2.70
Marca Institucional	Bga. C. Mex. $23.62	Bga. Gigante $25.15	C. Mex. $26.05	Sumesa $26.05	Superama $28.80	$5.18
Nescafé Clásico	De Todo $27.50	Chedraui $27.75	C. Mexicana $28.86	Wal Mart $29.50	Sumesa $33.90	$6.40
Nescafé Dolca	C. Mexicana $26.64	Chedraui $26.66	IMSS $26.73	ISSSTE $26.79	Carrefour $32.75	$6.11
Marcas	Chocolate en polvo, bolsa 400 g					
Choco Choco	IMSS $7.41	ISSSTE $7.75	De Todo $8.03	Wal Mart $8.06	Gigante $10.07	$2.66
Choco Milk	Bga. Aurrera $13.26	Carrefour $14.70	IMSS $14.71	ISSSTE $15.23	Sumesa $18.46	$5.20
Marca Institucional	Bga. C. Mex. $6.34	Bga. Aurrera $6.94	Aurrera $6.95	Superama $6.95	Super G $7.75	$1.41
Morelia	Carrefour $7.14	UNAM $7.30	IMSS $7.79	ISSSTE $7.89	Sumesa $10.65	$3.51
Quik	Auchan $11.90	IMSS $14.99	ISSSTE $15.30	UNAM $15.40	Sumesa $20.50	$8.60

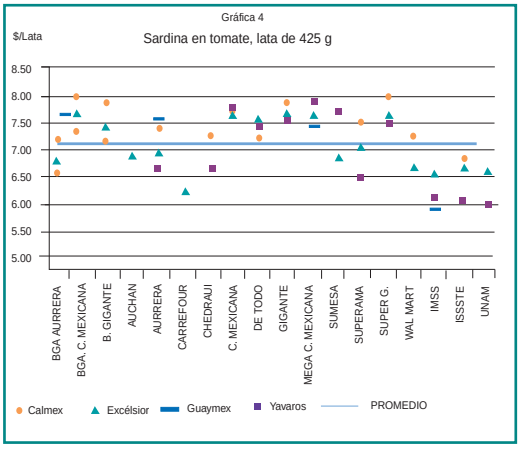
En la comida: pescados, verduras y chiles en lata

Algunos de los productos más prácticos para la hora de la comida son los alimentos preparados con atún o sardinas, acompañados de chiles en escabeche y verduras.

* De las siete marcas de atún analizadas (Herdez, Dolores, Calmex, La Torre, Institucional, Ybarra y Tuny), en su presentación de 174 g, la marca La Torre registró el precio más bajo, con un valor de $ 4.85 en las tiendas ISSSTE; la marca Calmex se encontró al menor precio en las tiendas IMSS ($ 6.28); la mejor opción para las marcas Dolores y Herdez fue Carrefour, que las vendió a $ 5.49 y $ 5.99, respectivamente; la Marca Institucional se encontró al mejor precio en Super G ($ 4.95) y, por último, las marcas Tuny e Ybarra se comercializaron al mejor precio en Wal Mart, a $ 5.65 y $ 5.40 (Cuadro 3).

* Las cinco marcas de sardina en tomate en lata de 425 g (Calmex, Yavaros, Excélsior y Guaymex) registraron los mejores niveles de precios en las tiendas del sector social, siendo la de más bajo precio la marca Yavaros en la tienda UNAM ($ 6.00), en tanto que la sardina Calmex se encontró al mejor precio en las tiendas ISSSTE ($ 6.85); las tiendas Carrefour fueron otra buena opción al ofrecer el precio más bajo para la marca Excélsior ($ 6.19).

* Otras marcas y tiendas que registraron precios por debajo del promedio ($ 7.11) se indican en la Gráfica 4.



* Las latas de elote en grano de las marcas Clemente Jacques y Herdez registraron su precio más bajo en las tiendas ISSSTE ($ 4.59 y $ 4.74, respectivamente), mientras que los de marca Del Monte fueron más baratos en Carrefour ($ 3.99). El precio promedio de este artículo fue de $ 5.46 (Gráfica 5).

* La lata de chícharos marca Del Fuerte, de 225 g, y de 200 g marca Del Monte, registraron los mejores

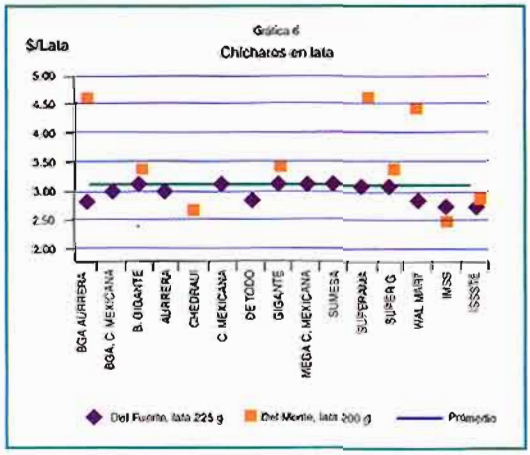
precios en las tiendas IMSS ($ 2.62 y $ 2.51); la primera marca, al ser la más barata, registró en todas las cadenas precios muy cercanos al promedio de $ 3.16 (Gráfica 6).

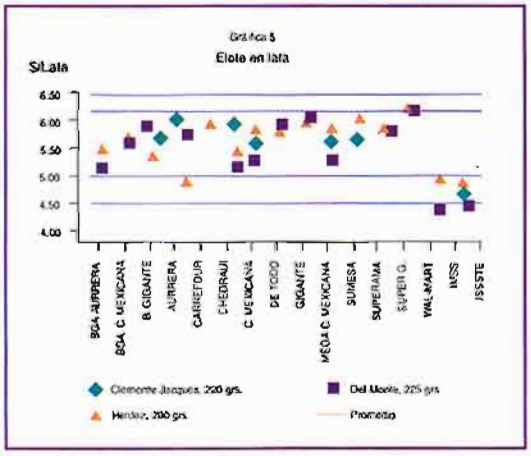
* Los chiles jalapeños en lata, marcas La Costeña y San Marcos, registraron un precio promedio de $ 2.85; la primera se encontró más barata en las tiendas IMSS ($ 2.43) y la segunda en Bodega Comercial Mexicana ($ 2.25). Los chiles serranos marcas Herdez y La Costeña registraron un precio promedio de $ 3.46; los menores precios correspondieron a las tiendas Carrefour ($ 2.99) e IMSS ($ 2.53) (véase Gráfica 7).

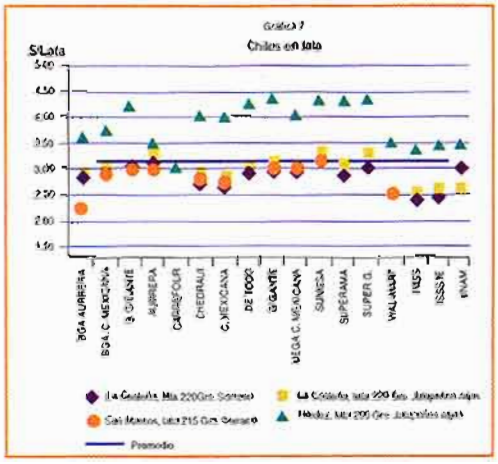
Esperamos que esta información le sea de utilidad a la hora de realizar sus compras. Asimismo le recordamos que a través de los Teléfonos del consumidor (55-68-87-22 y 52-11-64-14) usted dispone diariamente de precios de productos básicos, hortifrutícolas, de limpieza del hogar y aseo personal, electrodomésticos, medicamentos y de temporada. Además puede consultar la publicación semanal *Quién es quién en los precios, Guía para comprar más barato*, donde encontrará información de utilidad para poder ahorrar.

Cuadro 2: Precios de leche en polvo

	1a opción	2a opción	3a opción	4a opción	opción más cara	Ahorro máximo
Mi Leche, caja 340 g	ISSSTE $14.85	IMSS $15.19	De Todo $15.85	Aurrera $16.4	Chedraui $17.75	$2.90
Nutrileche, caja 340 g	Carrefour $12.69	ISSSTE $12.70	IMSS $12.96	Chedraui $13.50	Sumesa $15.10	$2.41
Nido, lata 360 g	Wal Mart $18.49	Chedraui $19.19	ISSSTE $19.40	IMSS $19.62	Sumesa $22.80	$4.31
Alpura, lata 1.2 kg	Carrefour $54.54	IMSS $54.55	Bga. C. Mex. $56.86	ISSSTE $59.55	M. C. Mex. $63.10	$8.56
Nido, lata 900 g	Chedraui $44.36	ISSSTE $45.35	IMSS $45.57	Wal Mart $46.34	Sumesa $52.75	$8.39







Cuadro 3: Precios de atún, lata de 174 g

	Precio mínimo	2a opción	3a opción	4a opción	opción más cara	Ahorro máximo
Calmex	IMSS $6.28	UNAM $6.30	ISSSTE $6.50	Bga. Gte. $6.70	Bga. C. Mex. $7.38	$1.10
Dolores	Carrefour $5.49	ISSSTE $5.55	Wal Mart $5.75	UNAM $5.80	Superama $7.50	$2.01
Herdez	Carrefour $5.99	ISSSTE y UNAM $6.45	IMSS $6.58	Wal Mart $6.65	Sumesa $7.70	$1.71
La Torre	ISSSTE $4.85	C. Mex. $5.56	De Todo $5.75	IMSS $6.02	Superama $6.80	$1.95
Marca Institucional	Super G $4.95	Bga. Gte. $5.04	Auchan $5.20	Gigante $5.27	Sumesa $6.50	$1.55
Tuny	Wal Mart $5.65	De Todo $5.95	ISSSTE $5.97	Bga. Aurrera $6.36	Carrefour $8.20	$2.55
Ybarra	Wal Mart $5.40	Auchan $5.50	Carrefour $5.59	Superama $5.60	Bga. C. Mex. $7.43	$2.03

Novedades en financiamientos

¿Busca una computadora a crédito?

El interés de los consumidores por adquirir una computadora aumenta día a día, sin embargo, la mayoría de las veces el precio representa un obstáculo insalvable; de ahí que los créditos que ofrecen actualmente las instituciones bancarias, compañías telefónicas, tiendas departamentales y especializadas constituyan una opción atractiva. No obstante, antes de elegir es importante analizar las características del equipo y las condiciones de pago que exige el proveedor.

computadoras a crédito computadoras a crédito computadoras a crédito computadoras a crédito computadoras a crédito computadoras a crédito computadoras a crédito computadoras a crédito computadoras a crédito computadoras a crédito

Qué le ofrecen los bancos

Con el fin de incrementar sus ventas, algunos fabricantes se han asociado con instituciones bancarias para ofrecer atractivos planes de financiamiento que permitan a los consumidores adquirir una computadora con determinadas características básicas (véase Cuadro 1).

Además, este tipo de promociones regularmente incluye: impresora, regulador, centro de trabajo (mueble), seguro de vida y 30 horas o 30 días de Internet.

Por otra parte, para otorgar el crédito, el banco solicita:

- Comprobante de domicilio.
- Comprobante de ingresos -el sueldo mínimo mensual que se requiere es de entre $ 4,000.00 y $ 7,000.00.
- Identificación oficial con fotografía.

La forma de liquidar el crédito es mediante pagos mensuales, quincenales o semanales -como usted elija-, «congelados»; no necesita pagar «enganche».

Otras opciones

Las empresas de telefonía también se han asociado con instituciones bancarias y empresas fabricantes de computadoras para ofrecer a los consumidores planes de financiamiento accesibles, con la opción de incluir la conexión al servicio de Internet.

Los equipos de cómputo corresponden a diversas marcas, capacidades y opciones.

Las modalidades de financiamiento consisten en un pago inicial y plazos de liquidación de 12, 18 ó 24 mensualidades.

El pago inicial oscila entre $ 900.00 y $ 4,900.00, y las mensualidades de entre $ 550.00 y $ 900.00. Existe la posibilidad de pagar al contado.

Por su parte, las tiendas departamentales comercializan computadoras con características similares a las anteriormente mencionadas, aunque sólo a sus tarjetahabientes que cuenten con un historial crediticio favorable, y un límite de crédito igual o mayor al valor de la computadora.

En general estas tiendas difieren los pagos desde 13 hasta 24 mensualidades.

Por último, algunas tiendas especializadas ofrecen equipos de cómputo en seis pagos, siempre y cuando cuente con tarjeta de crédito, mismos que se liquidan en el banco; no se cobran intereses.

Recomendaciones al contado

- Analice sus requerimientos de trabajo y compárelos con las características del equipo de cómputo que le interesa adquirir.
- Sume los pagos correspondientes al «enganche» -en caso de que lo soliciten- y las mensualidades del plazo establecido -12, 18 ó 24 meses- para obtener el costo total; no olvide sumar el IVA: ¿le conviene el plan de crédito? o ¿sería mejor comprarla al contado?
- Compare los precios y las características del equipo entre los diferentes proveedores, ¡no se precipite al hacer su elección!
- No olvide exigir su garantía, instructivo de conexión, manual de uso y el directorio de agencias autorizadas para obtener servicio o soporte técnico.

Cabe señalar que algunas marcas ofrecen soporte técnico gratuito durante uno o dos meses y otras durante un año; posteriormente cualquier consulta conlleva un costo.

Graciela Muñoz

Fuente: Información documental obtenida en conferencias de prensa y mediante sondeo de mercado con las empresa Acer, Telmex, Bital, Banco Bilbao Vizcaya, Liverpool, Sanborns y Office Depot.

Glosario

Procesador o unidad central de proceso (CPU): es el «cerebro» de la computadora y es ahí donde se lleva a cabo la mayor parte del manejo de la información. Existen computadoras con microprocesadores 286, 386, 486 y 586; el primer dígito indicaba la generación a la que pertenecían, sin embargo actualmente estos procesadores han sido rebasados tecnológicamente con la aparición de nuevos microprocesadores de diversas marcas; por ejemplo, Pentium II, Pentium III y Celeron (de la marca Intel); K6-II, K6-III y Athlon (de la marca AMD) y MII (de la marca Cyrix). La carrera tecnológica entre los fabricantes se basa principalmente en la velocidad de procesamiento de datos, expresada en Megahertz (MHz). La velocidad define el número de comandos o instrucciones que puede llevar a cabo el microprocesador por unidad de tiempo (segundos).

Tarjeta de memoria RAM: es una memoria física que almacena datos y funciona también como un área de trabajo y almacenamiento temporal para el sistema operativo y para los programas que son o van a ser utilizados, para después guardarlos de nuevo en el disco duro, en el que originalmente se almacenan.

Disco duro: sistema que sirve para guardar información por tiempo prolongado. Por lo general, la configuración básica de una computadora personal contiene una unidad de este tipo; en ésta reside la mayoría de los archivos y programas, y el sistema operativo; por ejemplo, en cualquier computadora el programa Windows 95 o Windows 98 se considera como el sistema operativo. Cuando usted ejecuta un programa, el sistema operativo lee el programa desde el disco duro y copia diversas partes del mismo a la memoria RAM.

CD-ROM y DVD-ROM: son unidades de almacenamiento secundarias -similares en su forma física a un disco compacto- que guardan información en forma masiva (por ejemplo, textos muy grandes y/o imágenes). En el mercado se pueden adquirir muchos programas, los cuales vienen grabados en CD-ROM.

Fax/Módem: dispositivo que se conecta a la computadora y permite el acceso a Internet por medio de una línea telefónica.

Software: son los programas de cómputo diseñados para que el usuario pueda elaborar textos, documentos, gráficas e imágenes, entre otros trabajos; muchos de éstos se encuentran previamente instalados en la computadora por cuenta del fabricante a modo de obsequio o promoción.

Unidades de almacenamiento magnéticas secundarias: algunos ejemplos son *floppy* y *zip drive*. En comparación con el disco duro, éstas son más manejables porque permiten al usuario transportar o intercambiar la información con otros usuarios a través de discos magnéticos flexibles.

La unidad estándar para medir la capacidad de almacenamiento de información para discos flexibles, discos duros y compactos, entre otros, es el Byte (ver unidades de medida al final del recuadro); por ejemplo, un disco de alta densidad de 1.44 MB -equivale a un millón 48 mil 576 Bytes- tiene una capacidad para almacenar aproximadamente 500 páginas de texto tamaño carta a doble espacio.

Hoy en día también podemos encontrar discos duros con capacidad de 6.0 GB -un GigaByte equivale a un millar de MegaBytes.

Otros dispositivos de almacenamiento masivo con mayor capacidad que los medios magnéticos son los medios ópticos como el CD-ROM y el DVD-ROM.

Mientras que los CD-ROM almacenan un máximo de 650 MB de datos -equivalente a unas 250 mil páginas de texto o 20 mil imágenes fotográficas de resolución media-, las unidades de DVD-ROM de primera generación permiten almacenar 4.7 GB, capacidad suficiente para transmitir dos horas de videograbación.

Monitor: es la pantalla de la computadora, en la que se proyectan textos e imágenes; una buena resolución -cantidad de puntos- y profundidad del color -cantidad de colores distintos que se pueden reproducir en cada punto de la pantalla- contribuirá a reproducir imágenes en un color más fiel a la realidad.

Puertos USB: la mayoría de las computadoras personales cuentan por lo menos con un puerto USB, que permite la conexión de teclados, ratones (*mouses*), cámaras fotográficas digitales, impresoras y todos aquellos dispositivos periféricos que requieran este tipo de conectores.

Conversión numérica: la computadora cuenta con el sistema para registro de fecha del año 2000, es decir, de cuatro dígitos.

Unidades de medida:

Byte (B): un Byte es un conjunto de números que representan un carácter alfanumérico por ejemplo, la letra «A». En el caso de la palabra «hogar» se requieren cinco Bytes para representarla en la computadora.

MegaByte (MB): equivale a un millón de Bytes (letras).

Gigabyte (GB): equivale a un millar de MegaBytes.

Fuente: Coordinación de Investigación, PROFECO.

computadoras a crédito computadoras a crédito computadoras a crédito computadoras a crédito computadoras a crédito computadoras a crédito computadoras a crédito computadoras a crédito computadoras a crédito computadoras a crédito

Aparatos para hacer ejercicio

¿Vale la pena el e$fuerzo?

Primero a trote y luego a paso veloz, los aparatos para hacer ejercicio incursionaron en nuestro mercado gracias a un consistente esfuerzo publicitario que hoy promete al consumidor -casi en forma milagrosa- alcanzar dos metas: salud y belleza física.

Conozca en el siguiente reportaje qué características poseen los principales aparatos de este tipo y qué beneficios reales puede obtener el consumidor al practicar ejercicio con éstos.

¿Aparatos milagrosos?

Para enfrentar el alud de mensajes publicitarios de aparatos para hacer ejercicio, en el que abundan marcas, modelos y precios, a continuación presentamos las características y las ventajas que los fabricantes y los distribuidores de dichos aparatos prometen al consumidor, así como las recomendaciones de uso que nos proporcionan los preparadores físicos y otros expertos en la materia.

Para ejercicios abdominales

Su función primordial es fortalecer los músculos del abdomen, los cuales juegan un papel importante en la protección de la columna vertebral, ya que forman una especie de cámara neumática, de tal manera que al realizar cualquier esfuerzo, el tórax y el abdomen se convierten en una rígida protección que aligera el peso a la columna.

Cabe señalar que aquellas personas que no padecen ningún problema en la columna pueden practicar abdominales con o sin la ayuda de un aparato; por el contrario, **quienes sufren alguna lesión no deben forzar el cuello, por lo que es indispensable emplear un ejercitador con almohadilla para proteger la nuca**.

Tenga en cuenta que los aparatos para practicar abdominales **solamente sirven para endurecer esta zona y ayudan a evitar la molesta «llantita»**. No se deje llevar por la publicidad que le promete que tan sólo en unas cuantas sesiones obtendrá un «abdomen de lavadero».

Recomendaciones de uso

-Mantenga siempre la espalda baja pegada al piso, **porque si arquea la parte lumbar puede sufrir una lesión**.

-La cabeza debe permanecer en su posición normal; procure mantener la vista hacia el frente. Evite inclinar la barbilla o que ésta toque el pecho, porque **puede lastimarse las vértebras cervicales**.

-Si realiza abdominales sin la ayuda de un ejercitador y con las manos en la nuca, no jale su cabeza al momento de incorporarse.

-Es necesario contraer el estómago durante las sesiones de abdominales, de lo contrario el esfuerzo lo harán las piernas.

-La advertencia más importante es **realizar correctamente los abdominales para evitar daños en la columna vertebral y en el cuello**.

Escaladoras

El propósito de estos aparatos es que el usuario efectúe un ejercicio similar al de subir y bajar escaleras, por lo que las piernas, las pantorrillas, los glúteos y el abdomen son las partes del cuerpo más beneficiadas. Esta práctica se promueve como un excelente ejercicio cardiovascular.

Recomendaciones de uso

-Mantenga la espalda recta.

-Utilice la barra o el manubrio de la escaladora para sostenerse y no perder el equilibrio.

-Apoye toda la planta del pie en el escalón.

-No deje caer el peso de su cuerpo sobre el tablero, de esa forma levanta mucho la parte baja del glúteo, y la columna no se mantiene recta.

-Evite mantener los brazos muy separados del cuerpo para que la columna permanezca derecha.

-Si padece algún problema en la columna o en las rodillas, el uso de la escaladora puede agravarlo.

Caminadoras

Este tipo de aparatos, aseguran sus distribuidores, brinda a los usuarios la posibilidad de caminar o correr mientras ven su programa de televisión favorito o escuchan música; las caminadoras -añaden- se consideran un instrumento ideal para practicar ejercicio aeróbico, pues permiten ejercitar todo el cuerpo.

Otra ventaja de las caminadoras -aseguran sus promotores- es que el usuario no se expone a cambios bruscos de temperatura, ni al riesgo de ser asaltado en la calle o en parques solitarios.

Recomendaciones de uso

-Colóquese en la parte delantera de la banda, ya que de hacerlo al final podría caer y lastimarse.

-Mantenga la columna recta y alineada con la cadera.

-Cuando corra o camine apoye completamente las plantas de los pies, nunca las puntas.

-Sujétese de las barras y no se apoye en el tablero, pues ello lo obligará a encorvarse y a contraer el cuello, lo que dificulta la respiración y en consecuencia se cansará más rápido.

-Procure no distraerse hablando con otra persona, leyendo o tomando líquidos, ya que puede perder el equilibrio y caer. Si necesita tomar agua disminuya la velocidad del aparato para evitar accidentes.

-Mantenga la vista siempre al frente.

-Cuando inicie su rutina aumente la velocidad y el tiempo de práctica paulatinamente.

-Cabe advertir que las caminadoras presentan un inconveniente: en cada paso la persona realiza un esfuerzo equivalente a tres veces su peso, por lo que si no tiene una buena amortiguación en las piernas corre el riesgo de dañar su columna.

Bicicleta fija

Resulta útil para realizar ejercicio de tipo aeróbico que, si se practica adecuadamente, favorece la tonicidad de los muslos y las pantorrillas, además mejora la circulación y la oxigenación de la sangre.

Recomendaciones de uso

-Para ajustar correctamente la altura del asiento apoye la pierna en el pedal más bajo, de forma que quede ligeramente flexionada, de este modo evitará forzar las rodillas y la cadera.

-Sujete el manubrio con los dos brazos, sin extenderlos totalmente.

-Mantenga recta la espalda y tenga cuidado de no dejar caer los hombros.

-No se apoye sobre el manubrio o el tablero, ya que el quedar encorvado y tensar el cuello le puede provocar dolor de cabeza.

-Si mientras pedalea realiza ejercicios con las «mancuernas» o una liga, ponga mayor atención para mantener la postura correcta.

Lo que no debe olvidar

-Es muy importante acudir al médico para que evalúe su estado físico antes de iniciar la práctica de cualquier deporte, a fin de evitar resultados contraproducentes, sobre todo si usted es mayor de 35 años.

-Asegúrese de que el entrenador cuente con los documentos que lo avalen como tal, pues si no es así podría exigirle un esfuerzo mayor al que le conviene realizar.

-Cualquier rutina de ejercicios debe ir acompañada de una dieta, ya que los buenos hábitos alimenticios, además de preservar su salud contribuirán a mantener su figura. Recuerde que existe una dieta para cada persona, la cual debe ser elaborada por un dietista o un nutriólogo, quien de acuerdo con sus características físicas y genéticas, así como su estado de salud, determinará la más adecuada.

-Tenga en cuenta que ningún ejercicio debe provocarle dolor intenso o permanente porque ello indica que no se realizó correctamente. De ser así, ¡suspéndalo y consulte a un médico!

-Recuerde que cada tipo de ejercicio debe ir en función de las necesidades personales, por ejemplo, preservar su salud, bajar de peso, ejercitarse o mejorar su figura, por ello los programas de ejercicio que especifican los manuales de uso del aparato no siempre son suficientes.

-No es recomendable abusar de ningún ejercicio porque el organismo puede resentirlo. Considere que bajar de peso, adquirir tono muscular o disminuir las medidas no se logra de la noche a la mañana.

-Antes de utilizar un aparato o iniciar un programa de ejercicios es necesario realizar un ligero calentamiento para evitar desgarres, tensión muscular o una lesión.

-Incremente paulatinamente la cantidad de actividad física en lo que a duración, intensidad y frecuencia se refiere. Lo anterior debe indicarlo un entrenador profesional, un especialista en medicina del deporte o un médico.

-Los aparatos para hacer ejercicio son una buena opción para las personas de la tercera edad, ya que mejoran su flexibilidad, reducen el riesgo de fracturas, disminuyen la posibilidad de depresión, elevan su autoestima y les permiten preservar su salud. Sin embargo, esta práctica debe realizarse siempre bajo la autorización y supervisión del médico.

Si ya decidió comprar...

-Antes de adquirir un aparato para hacer ejercicio asegúrese de que le será de utilidad porque cuenta con el tiempo y el espacio necesarios para aprovecharlo, ya que algunas personas lo compran y luego -por absurdo que parezca, ¡no lo utilizan!

-No se deje llevar por la publicidad en la que esculturales modelos lo invitan a adquirir estos aparatos; para lograr un cuerpo atlético se necesita tiempo y mantener una estricta disciplina.

-Procure adquirir su aparato para hacer ejercicio en establecimientos comerciales donde pueda revisar las características físicas y las funciones; no se conforme con ver las fotografías de éste en un folleto o por televisión.

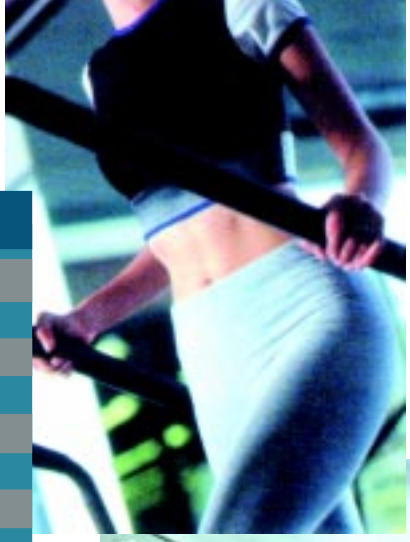
-Verifique que el aparato de su agrado incluya el instructivo correspondiente, así como la garantía, y que las especificaciones de uso se indiquen en idioma español.

-Tome en consideración que adquirir un aparato de esta clase implica un gasto que va desde $ 400.00 por un aparato para hacer abdominales, hasta $18,000.00 por una caminadora (incluye tablero con control de velocidad, inclinación, ritmo cardiaco y tiem-

Qué hay en el mercado

Tipo de aparato	Marca	Precio promedio (*)
Caminadora	Dunlop	$ 2,500.00
Caminadora	Dunlop	$ 2,130.00
Caminadora	Welso	$ 10,000.00
Caminadora	Excel	$ 8,500.00
Caminadora	Welso Cadence 805	$ 5,000.00
Caminadora	Welso Cadence 925	$ 6,500.00
Caminadora	Dunlop Fitness	$ 2,600.00
Escaladora	Everest BH Fitness 1200	$ 2,400.00
Escaladora	Alpine BH Fitness 1000	$ 1,400.00
Escaladora	Orbitrek	$ 2,700.00
Escaladora	Dunlop	$ 1,070.00
Miniescaladora	Dunlop Fitness	$ 1,160.00
Abdominales	Lifestyler	$ 500.00
Abdominales	Abdominal Shaper	$ 650.00
Abdominales	Dunlop	$ 720.00
Bicicleta	Mississippi 2100	$ 2,300.00
Bicicleta	Welso C Cadence DX5	$ 7,000.00
Bicicleta	Pro Action BH Fitness	$ 8,500.00
Bicicleta	Life Gear	$ 1,500.00
Bicicleta	Dunlop	$ 1,800.00
Bicicleta	Lifestyler New Concept 3000	$ 1,000.00
Bicicleta	Lifestyler New Concept 2000	$ 850.00
Bicicleta	Mercurio Ciclo Excel	$ 1,300.00
Bicicleta	Pro Action BH Fitness 3200	$ 1,400.00

(*) Precios promedio investigados durante noviembre de 1999, sólo como una referencia para el consumidor.



po; maneja siete programas diferentes y presenta llave de seguridad y botón cortacorriente, entre otros accesorios). El precio depende del aparato y del lugar donde lo compre (véase recuadro anexo).

Recomendaciones básicas

Según los especialistas consultados, cualquier tipo de aparato para ejercitarse en casa puede ser de utilidad, siempre y cuando se cumplan los cuatro puntos básicos de entrenamiento.

Modo: utilizar el aparato en la forma correcta.

Intensidad: la cual debe ir en función de la edad, sexo, talla, antecedentes deportivos y, sobre todo, del estado físico.

Disciplina: la constancia es fundamental, de ahí que lo más conveniente es dedicarle de 30 a 50 minutos diarios.

Frecuencia: se recomienda que realice ejercicio al menos tres veces a la semana.

Lorena M. Romo

Fuentes: -Entrevista con el profesor Jorge Bital Bueno, licenciado en Educación Física, inspector de la materia y nutriólogo, Escuela Superior de Educación Física, SEP.
-Entrevista con Daniel Aceves Villagrán, medallista olímpico (plata) en Los Ángeles 1984 y Premio Nacional del Deporte.
-Entrevista con la doctora Ana Rosa Becerra, coordinadora del programa «Evaluación morfofuncional», Dirección General de Medicina del Deporte, UNAM.
-Entrevista con el doctor Miguel Aguilar Casas, cirujano ortopedista y titular del Laboratorio de Biomecánica de la UNAM.
-Entrevista con la psicóloga Martha Heredia Navarro, especialista del Departamento de Psicología Deportiva de la UNAM.

Alcoholismo

Un problema muy familiar

En México existen 10 millones de alcohólicos declarados y la cifra va en aumento: anualmente se unen a las filas aproximadamente 80 mil adolescentes.

Cada uno de ellos afecta la vida de tres personas en promedio, es decir, se estima que en la República Mexicana hay 32 millones de individuos afectados, directa e indirectamente, por el alcoholismo de una persona.

El **consumo excesivo de alcohol**, según cifras del Consejo Nacional contra las Adicciones (Conadic), **es causa del 64 por ciento de homicidios o delitos contra la integridad corporal**; **del 60 por ciento de accidentes**; **del 60 por ciento de suicidios**, con el agravante de que el 20 por ciento de éstos se efectúan cuando la persona está en estado de ebriedad; **y del 80 por ciento de los divorcios**. Además, **el 33 por ciento de los hijos de madres alcohólicas nace con retraso mental.**

El alcoholismo es considerado como una enfermedad cuya aparición, en términos generales, obedece a un mal funcionamiento del cerebro que no alerta al individuo para indicarle cuándo dejar de beber, y/o a la falta de conciencia que no le permite saber en qué momento está sobrepasando el límite. Tiene repercusiones de índole física, mental y emocional, no sólo para quien la padece, sino también entre quienes se encuentran a su alrededor, como sucede lamentablemente con el entorno familiar.

El alcohol -afirma el doctor Alfredo Cerdán, especialista en el tema de las adicciones-, al igual que todas las sustancias adictivas, provoca un estado de placer en el sujeto, pero también crea una dependencia a nivel del sistema nervioso central; su consumo también implica un gradual decremento en la tolerancia al alcohol, lo que da pie a trastornos de la conciencia y del comportamiento, así como severos problemas cerebrales, cardiacos, circulatorios y respiratorios, cuya última fase es la muerte. Si al enfermo se le suprime la ingestión de alcohol se inicia un estado de sufrimiento y ansiedad porque el cerebro, que ha desarrollado dependencia, ahora lo requiere.

¿Soluciones?

El alcoholismo es una **enfermedad progresiva incurable**, pero sí se puede detener; por su parte, las personas no alcohólicas afectadas a menudo se sienten culpables, aunque no son causantes del mal; **los más afectados son los hijos y la pareja**.

Cuatro testimonios, un mismo problema

«Yo no quería aceptarlo, pensaba que el del problema era mi compañero, a él le achacaba mis problemas de la disfuncionalidad del hogar. Emocionalmente me contaminé de su enfermedad, yo ya no quería estar en la casa, sentía asfixia. Sentía que era la culpable. No me separé de él porque en mi casa me enseñaron que se tiene sólo una pareja, y hasta que la muerte nos separe». Irene.

«Viví momentos de mucha angustia, sobre todo cuando íbamos a fiestas y el señor se ponía 'hasta atrás'; me daba miedo, pensaba en el peligro de un accidente. Me daba mucha vergüenza que mis hijos vieran a su padre alcoholizado. Sentía coraje y frustración. Cuando él me dijo que iba a ir a Alcohólicos Anónimos, yo todavía negando el problema, le dije que no fuera, que él no era alcohólico, pero no me hizo caso y fue. Cuando vi su cambio, decidí acercarme a un grupo de autoayuda familiar y recobré mi autoestima». Marcela.

«Al año de casada, cuando llegué a casa con mi primer hijo, él estaba alcoholizado y me dijo: ¡Calla a ese niño, lo aviento por la ventana o váyanse a un hotel! Me refugié en la religión por muchos años, pero hasta que llegué al grupo entendí que era una enfermedad». Bertha.

«Desde que tuve uso de razón recuerdo a mi padre borracho. Yo creía que ése era el estado normal de los hombres. Cuando empecé a crecer sentía miedo, inseguridad, angustia y vergüenza cuando mi padre llegaba alcoholizado. Juré no casarme con un alcohólico, pero llegó el amor y me enamoré de un alcohólico. Pensé llevarme a mis hijos y abandonarlo, pero ellos se resistieron, me dijeron que si me quería ir, que me fuera sola. Aquí fue cuando toqué fondo de sufrimiento, hice una evaluación y me di cuenta que lo amaba y que valía la pena luchar». Blanca Estela.

Los sentimientos más comunes que experimentan los familiares de un alcohólico son culpa, ansiedad y frustración, que finalmente se traducen en ira.Aunque ellos no pueden curar al enfermo, sí pueden aprender a vivir con un alcohólico, especialmente cuando recurren a los grupos de autoayuda a familiares de alcohólicos.

Repercusiones más comunes

Expertos en la materia y personas que han padecido la problemática del alcoholismo advierten que cuando la esposa de un alcohólico asume las responsabilidades del marido, acumula resentimiento y confusión respecto a su rol en la familia. Se siente agobiada por el de trabajo y sin apoyo.

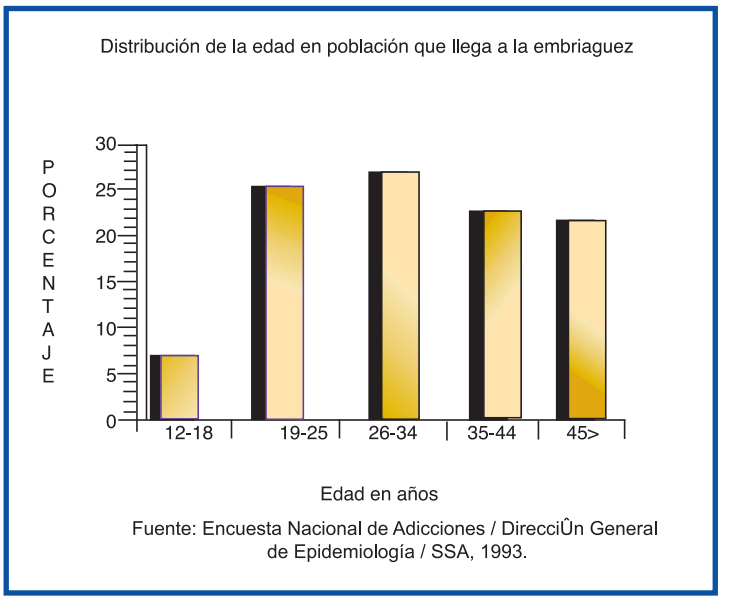
Mientras tanto, el cambio de rol entre los padres perturba a sus hijos porque no cuentan con una figura paterna sólida y respetable. Por otro lado, cuando las hijas ven al padre alcoholizado llegan a sentir lástima por él y culpan a la madre por la situación.

Se asegura que cuando la esposa es alcohólica, generalmente el marido asume todas las responsabilidades. Pero al tener que estar fuera de casa trabajando, vive constantemente preocupado por tener que dejar a sus hijos en manos de una alcohólica. En el caso más extremo decide divorciarse para alejarlos de su madre.

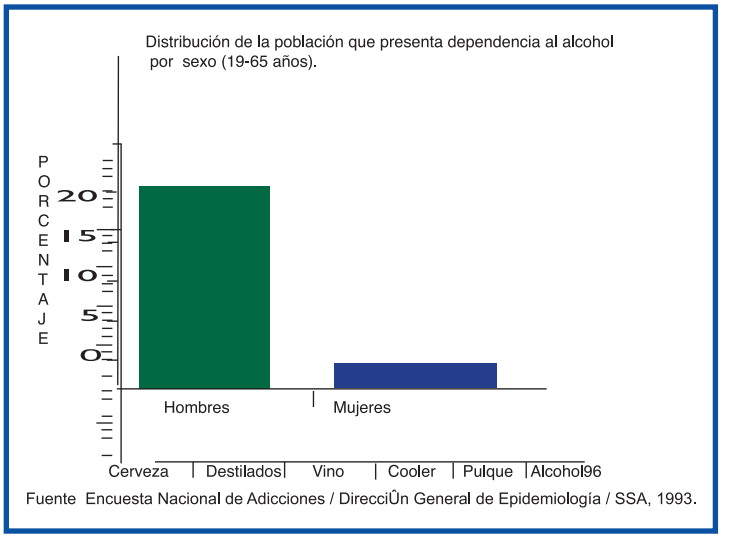
En el ámbito social, tanto esposos como esposas de alcohólicos evitan reuniones con amigos y compromisos sociales, tienden al aislamiento.

La única solución para todo individuo afectado por un alcohólico es comprender que se trata de una enfermedad y tratar de sobrellevar las consecuencias del mal.

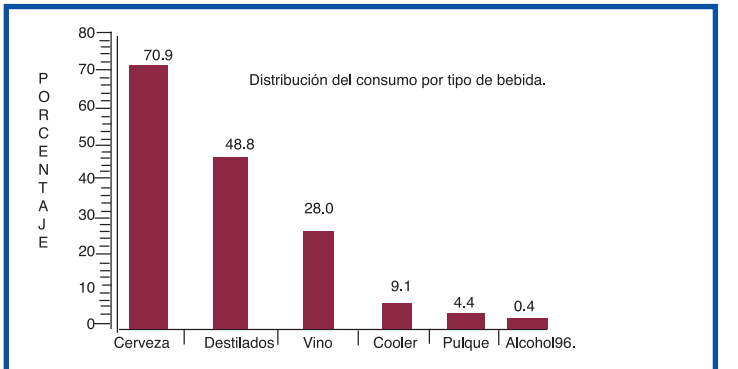
Por esa razón surgieron los **grupos de ayuda para esposas, maridos e hijos de alcohólicos**, cuya finalidad es convencerlos de que ellos no son la causa de la enfermedad, por lo tanto no deben asumir la responsabilidad del comportamiento del alcohólico.Tampoco es conveniente sobreprotegerlo, porque esta actitud puede convertirse en un obstáculo para que el enfermo se dé cuenta de su problema con la bebida y de la necesidad que tiene de recibir ayu-



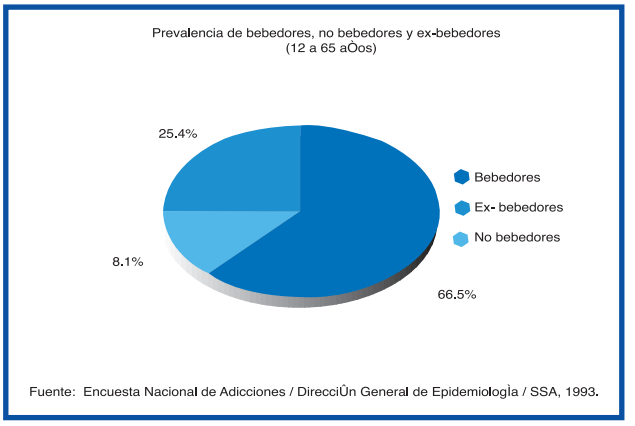
Fuente: Encuesta Nacional de Adicciones / DirecciÛn General de Epidemiología / SSA, 1993.



Fuente Encuesta Nacional de Adicciones / DirecciÛn General de Epidemiología / SSA, 1993.



Fuente Encuesta Nacional de Adicciones / DirecciÛn General de Epidemiología / SSA, 1993.
Nota: No suma 100 por ciento ya que los individuos pueden consumir m·s de una bebida a la vez.



da. Él tiene que desear la sobriedad por sí mismo y no por complacer a alguien, aunque se dan casos en que un pariente acude a un grupo de ayuda y el alcohólico, al percibir el cambio positivo de actitud del familiar, también toma la decisión de solicitar ayuda.

Fraternidades que brindan ayuda

Los **«Grupos de Familia Al-anon»** (Alcohólicos Anónimos) **son una hermandad mundial que ejemplifica espléndidamente el recurso de la autoayuda organizada**.

Los grupos Al-anon están integrados por familiares y amigos de alcohólicos que se reúnen para compartir sus experiencias, fortaleza y esperanza para resolver el problema que tienen en común.

Esta organización surge bajo los principios de Alcohólicos Anónimos (AA), sin embargo, es una entidad totalmente independiente que **se inició en 1951; tiene presencia en 112 países** con aproximadamente **33 mil grupos en 30 idiomas**.

Para obtener **mayor información** sobre este grupo y la ubicación de sus oficinas en el país puede llamar a los números telefónicos **52-08-96-07, 52-08-96-67 y 52-08-21-70**.

Por otra parte, **AA es una agrupación de hombres y mujeres que desde hace 63 años comparten vivencias**, así como la entereza y la fortaleza necesarias **para ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo**. El único requisito para ser miembro del grupo es el deseo de dejar la bebida.

A nivel mundial, AA funciona con 97 mil grupos, distribuidos en 160 países, y ha logrado situar a más de 2 millones 200 mil miembros en el nivel de «recuperados».

Qué propicia la aparición del alcoholismo

Las enfermedades adictivas son de origen biopsicosocial. Esto quiere decir que no son provocadas por un solo factor, sino por la interacción de tres:

Factores de tipo psicológico: son consecuencia de una estructura emocional muy vulnerable, como resultado de experiencias existenciales, principalmente de la niñez y de la adolescencia.

Factor social: cuando una persona se desarrolla en un ambiente propicio para el consumo de drogas y/o alcohol, queda expuesto a padecer alguna enfermedad adictiva.

Factores biológicos: son aquellos con los que nace el individuo. Los dos factores biológicos más importantes son **los genéticos y los derivados de un desorden del funcionamiento cerebral**. Por ejemplo, el hijo de un alcohólico tiene mayor posibilidad de padecer una enfermedad adictiva porque posiblemente nació con una predisposición -genéticamente determinada- para el desarrollo de las adicciones.

Para que se desarrolle la enfermedad, los tres factores deben estar presentes en el individuo.

Fuente: Revista Liber Addictus, «Predictores biológicos para la prevención de adicciones».

En México funciona con 12 mil grupos, 926 distritos, 63 áreas y seis regiones en toda la República Mexicana. **Más de 300 mil miembros están en el nivel de «recuperados»**.

La función básica es transmitir lo que ellos denominan «el mensaje», sin mezclarse con otras asociaciones. Existen otras agrupaciones que han retomado los 12 pasos de AA, pero con sistemas distintos para compartir «el mensaje», como: establecimiento de anexos, granjas de recuperación y funcionamiento las 24 horas del día.

Paola Herrera

Fuentes: -Consejo Nacional Contra las Adicciones.
-Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A. C.
-Grupos de familia Al-anon; teléfono en la ciudad de México 55-14-22-27.

¿Zapatos importados desechables?

A diferencia de otras prendas de vestir, la mayor parte de los consumidores adquiere calzado en forma esporádica, y al hacerlo buscan, además de la comodidad y el diseño, ¡un buen precio!

La necesidad de adquirir zapatos a precios accesibles dio pauta a la fabricación y comercialización de calzado sintético a precio muy económico.

Cuando lo barato sale caro

Un par de zapatos de material sintético puede encontrarse en el mercado desde $ 70.00, pero el consumidor corre el riesgo de que a los tres o cuatro meses de uso el calzado se rompa, se despegue o se cuartee sin posibilidad de repararlo.

Este problema surge cuando todo el zapato es sintético; por ejemplo, hay suelas de ese material que son muy cómodas, especialmente para la gente que camina mucho, ya que absorben el impacto y son duraderas, pero si la parte de encima del zapato -llamada «corte»- también es sintética, el desgaste es mayor y el intento de coserla o pegarla resulta infructuoso.

Lo anterior se debe a que la mayoría de estos zapatos se fabrican por inyección, es decir, el plástico se vacía en un molde y se funde a altas temperaturas y a presión, por eso es imposible pegarlos nuevamente.

Por otra parte, el material sintético no permite la adecuada transpiración y los pies se resbalan dentro del calzado, lo que provoca fricciones que causan callosidades en el talón y en los dedos.

Además, la humedad es un factor determinante en la aparición de enfermedades micóticas en la planta y las uñas de los pies.

El mismo material, diferente calidad

En el calzado sintético existen diferencias determinadas por el tipo de material con que se fabrican.

Los más económicos y con una durabilidad de tres o cuatro meses son los de PVC (cloruro de polivinilo), otros en cambio se fabrican con materiales uretanos, que son más suaves al tacto y más cómodos.

Por su parte, los coagulados son una serie de resinas adheridas a una malla muy delgada que posteriormente se reviste con PVC o uretanos.

Y lo último en materiales sintéticos son las microfibras -fibras aglutinadas-, que tienen la apariencia de piel natural y permiten la transpiración de los pies.

Debido a su poca durabilidad, los zapatos elaborados con materiales sintéticos pueden considerarse como zapatos de moda, sobre todo en el caso de las mujeres, que generalmente desean seguir una tendencia, aunque sea efímera.

Sin embargo, hay quienes defienden las bondades del material sintético, no sólo por la escasez de pieles naturales, sino porque la calidad del primero mejora día tras día.

Para elegir un buen calzado

- Pruébese los zapatos para asegurarse de que la horma es cómoda y amplia.
- Un calzado fino y fabricado con materiales de calidad deberá tener la plantilla completa y no a la mitad o tres cuartos.
- Verifique que el forro y la lengüeta del zapato sean de piel y no de tela.
- Compruebe que la planta del zapato -debajo de la plantilla- sea de un material color rosa o color carne -esto es indicio de buena calidad. Si la planta es de hule o de un cartón de color intenso, se trata de un calzado elaborado con materiales sintéticos.
- Lo más importante de un zapato es el corte, ya que ello determina su durabilidad; por eso prefiera los de piel, aunque la suela sea sintética.
- Aunque los zapatos de piel son más caros que los sintéticos, tienen la ventaja de que pueden repararse, esto es, coserlos o cambiarles las tapas y las suelas, por lo tanto son más durables.
- Al revisar un zapato confíe en su vista y en su tacto, pero no olvide que actualmente es posible imitar el olor a piel. Si el zapato es de piel natural no debe mostrar una textura pareja o «perfecta». Deslice sus dedos sobre el calzado, el cual no debe sentirse rígido, sino terso.
- El país de origen puede indicarle de qué tipo de calzado se trata; si proviene de China, Japón o algún país oriental, es casi seguro que se trata de zapatos sintéticos.

Estimado lector, no permita que lo barato le salga caro, si va a adquirir calzado prefiera los de piel, ya que su vida útil será mucho mayor que los cuatro o cinco meses que duran los zapatos sintéticos.

Vanessa Prieto

Fuentes: -Entrevista con el licenciado Juan Carlos Hernández Paniagua, presidente de la Asociación Nacional de Profesionales de Reparación de Calzado.
-Entrevista con el señor Jorge Elías Calles, presidente del sector sintético de la Cámara Nacional de la Industria del Calzado.

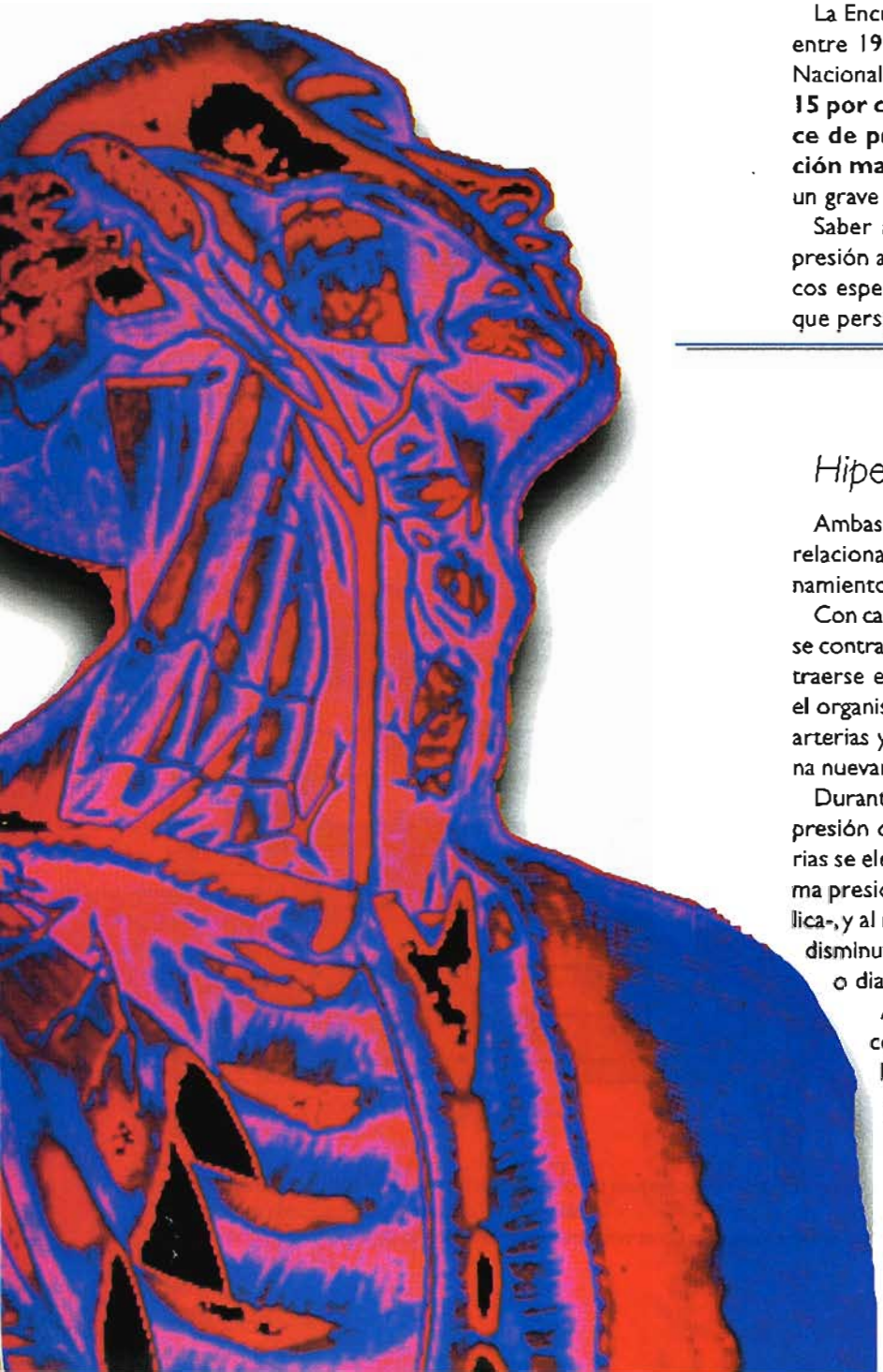
Presión arterial

¿Le **sube** o le **baja**?

¿Sabía usted que **en México, una de cada cinco personas es hipertensa** y que esta **enfermedad** está **íntimamente vinculada con nuestros hábitos de consumo**?

La Encuesta Nacional de Enfermedades Crónicas, realizada entre 1992 y 1993 por la Secretaría de Salud y el Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán», mostró que el **15 por ciento de la población menor de 30 años padece de presión alta**, mientras que **la mitad de la población mayor de 55 años es hipertensa**, lo cual constituye un grave problema de salud pública.

Saber a tiempo si usted padece o no alteraciones en su presión arterial, así como qué servicios y tratamientos médicos especializados existen para su atención, es el propósito que persigue el siguiente reportaje.



Hipertensión e hipotensión

Ambas son enfermedades relacionadas con el funcionamiento del corazón.

Con cada latido el corazón se contrae y se relaja; al contraerse envía sangre a todo el organismo a través de las arterias y al relajarse se llena nuevamente de sangre.

Durante la contracción, la presión dentro de las arterias se eleva -a esto se le llama presión máxima o sistólica-, y al relajarse la presión disminuye -presión mínima o diastólica.

A nivel mundial se considera que el valor normal de la **presión máxima** es de **140 mmHg** -milímetros de mercurio- y de la **mínima, 90 mmHg**. Toda cifra por debajo de estos valores se determina como normal, en cambio, si las cantidades son mayores se diagnostica hipertensión arterial, que puede ser de tres tipos: **hipertensión sistólica, diastólica o sístolo-diastólica.**

Por el contrario, no existen cifras específicas que indiquen la presencia de **hipotensión**, pues ésta sólo se detecta cuando la **persona presenta molestias como debilidad, sudoración, palidez y/o mareo.**

El médico debe valorar si existe alguna enfermedad que propicie la hipotensión; de no ser así se considera como una característica «normal» del sujeto, por lo que no deben administrarse medicamentos, lo correcto es elevar moderadamente el consumo de sal, bajo estricta vigilancia médica.

Cómo se origina la hipertensión

Los factores que participan en la aparición del **95 por ciento** de los casos de hipertensión son diversos, entre ellos destacan:

- **Herencia**
- **Obesidad**
- **Sedentarismo**
- **Consumo excesivo de sal**

En estos casos, la hipertensión se denomina **esencial o primaria.**

El **5 por ciento** restante corresponde a los llamados **hipertensos secundarios**, en los cuales es evidente la presencia de una enfermedad que produce la elevación de la presión arterial, como padecimientos renales, de las glándulas suprarrenales y problemas de la glándula tiroides, entre otros.

En la mayoría de los casos **la hipertensión no produce ningún síntoma**, por lo que se le denomina el «asesino silencioso». Sin embargo, suelen aparecer algunas molestias como mareos, palpitaciones, zumbido de oídos, dolor de cabeza, dificultad para respirar, ver «lucecitas», etcétera, las cuales son poco específicas, puesto que pueden surgir a consecuencia de otro tipo de padecimientos.

Por lo anterior, **la mejor forma de saber si una persona padece hipertensión es medir periódicamente su presión.**

La hipertensión no atendida disminuye la esperanza y la calidad de vida, porque es un padecimiento que acelera el proceso de artereosclerosis y ocasiona además alteraciones cardiacas -angina de pecho, infarto al miocardio, insuficiencia cardiaca-, cerebrales -embolia o infarto- y renales -insuficiencia.

Por el contrario, **los pacientes bajo control médico logran disminuir significativamente las complicaciones propias de la hipertensión.**

¿Y los tratamientos?

La hipertensión arterial secundaria puede ser curable si se diagnostica a tiempo. En cambio, **la hipertensión arterial esencial no se cura, sólo se controla mediante diversos tratamientos**, los cuales dependen de la magnitud de la enfermedad.

Enseguida le presentamos las medidas necesarias para el tratamiento de este padecimiento:

Medidas no farmacológicas: cuando la hipertensión es leve es necesario disminuir la ingesta de sal, mantener el peso correcto, dejar de fumar, hacer ejercicio -como mínimo 30 minutos tres veces a la semana-, controlar el estrés y aumentar el consumo de potasio (contenido en frutas cítricas y verduras).

Medidas farmacológicas: cuando la presión arterial sobrepasa considerablemente los 140/90 mmHg se requiere la administración de medicamentos para su control, así como llevar a cabo las medidas no farmacológicas señaladas anteriormente.

Los fármacos empleados para el control de la hipertensión son eficaces, pero es de vital importancia que sea un médico quien los prescriba y controle periódicamente con el fin de valorar la respuesta del paciente ante el tratamiento.

¿Dónde quejarse?

Si usted tiene alguna inconformidad en lo referente a servicios médicos públicos o privados puede acudir a la **Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed)** ubicada en Mitla núm. 250 esquina con Eugenia, col. Narvarte, C. P. 03020, México, D. F.; o bien, llamar a los teléfonos 54-20-70-85 ó 54-20-70-94. Del interior del país al 01-800-711-06-58. Para obtener mayor información puede consultar la página electrónica *http://www.conamed.gob.mx*

Qué hay de la alimentación

La hipertensión es uno de los principales factores de riesgo para los problemas cardiovasculares, que se asocian frecuentemente con la elevación del colesterol y de los triglicéridos, así como con enfermedades como la diabetes y la obesidad, por lo que **es necesario llevar una dieta adecuada que incluya muchas frutas y verduras, cereales integrales, leguminosas y muy poca cantidad de alimentos de origen animal, azúcares y grasas**, a fin de controlar -además de la hipertensión- dichos padecimientos asociados.

Ante todo **es necesario eliminar de la dieta los alimentos salados**, por ejemplo:

- Chicharrón y cecina
- Embutidos en general (jamón, salchicha, mortadela, etcétera)
- Quesos (tipo chihuahua, amarillo, menonita, parmesano y manchego), pero se recomienda consumir el tipo panela y *cottage*
- Productos enlatados
- Frituras
- Bebidas alcohólicas
- Grasas

Amigo lector: mida periódicamente su presión arterial para evitar las repercusiones que ocasiona la hipertensión en la salud y, en su caso, no dude en ponerse en manos de un médico cuanto antes, ¡evite presiones innecesarias!

Graciela Muñoz

Fuentes: -Entrevista con la doctora Margarita Fernández López, coordinadora de la Clínica de Hipertensión Arterial del Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán», SS. -Sociedad de Hipertensión Arterial de México.

Esta sección es para que usted plasme sus experiencias como consumidor, las cuales seguramente le resultarán útiles a los lectores. Esperamos sus casos en Av. José Vasconcelos núm. 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, México, D. F., o bien, al fax 55-53-05-74. Mucho agradeceremos que su carta no exceda la extensión de una cuartilla y media escrita a doble espacio. Sólo publicaremos los casos que incluyan sus datos personales completos y sean corroborados.

El gastado truco del sorteo ganado para vender tiempos compartidos

El 14 de agosto de 1999 me llamó por teléfono la señorita Leticia Camacho, de la empresa **Grupo Dypsa**, para informarme que había obtenido el tercer premio del sorteo «Juega y gana» de **Comercial Mexicana**; me pareció extraño, pues aunque yo hago ahí mis compras, el sorteo ya se había realizado. Yo se lo comenté y ella me dijo que había varios premios que los ganadores no habían reclamado y por eso los llamaban, puesto que el plazo para recogerlos ya iba a prescribir.

Me emocioné y al preguntarle en qué consistía el premio me respondió que era un viaje a Cancún para cuatro personas con «todos» los gastos incluidos. La señorita Camacho me citó en Presidente Mazaryk núm. 214, interior 20, planta baja, en Polanco, para recoger mi «premio»; además me señaló que no tenía el número de mi boleto ganador, pero que con una identificación oficial me lo entregarían.

Llegué a la dirección citada y de inmediato me preguntaron si llevaba alguna tarjeta de crédito para participar en la rifa de dos relojes: si los últimos cuatro números de mi tarjeta coincidían con los que ella tenía anotados en un papel los ganaría -obviamente no fue así.

Después me pasaron a otra oficina donde se encontraban muchas personas ingenuas -como yo- y en cada mesa estaba un promotor; la licenciada Lorena Hernández fue quien me explicó de qué se trataba mi premio: las ventajas de adquirir un tiempo

compartido a nivel nacional en los mejores hoteles.

La promotora utilizó múltiples artimañas comerciales, pues primero me lo ofreció a un precio, el cual fue bajando poco a poco hasta que llegó a un costo que, según ella, era el mejor, puesto que era el último día de la oferta; al final me dijo: «paga con la tarjeta que traes».

Francamente molesta le dije que eran unos ladrones, que se supone que yo sólo iba a recoger un premio; me dio un certificado por el cual me otorgaba el hospedaje para cuatro personas con la condición de que comprara los boletos de avión en **Inter Coral, S. A. de C. V.**

Total que resultó ser una «transota» de lo más descarada porque si uno compra el paquete en cualquier agencia de viajes paga la misma cantidad. Para rematar me querían vender una línea de teléfono celular ¡háganme el favor!

Perdí tres horas y no saque ni para el taxi, sobre todo porque utilizan el nombre de empresas como **Comercial Mexicana**, y yo creo que de este modo sus sorteos pierden veracidad. ¿O estarán coludidos?

Licenciada Lina Delfina Garduño Ytteson,
Reforma núm. 69,
col. Atlántida, Coyoacán,
C. P. 04370, México, D. F.

Falsos veterinarios

Lo que me motiva a escribir las presentes líneas es tratar de que las personas que tienen mascotas no se dejen sorprender por seudoveterinarios. Mi vivencia es la siguiente: tengo varias mascotas y entre ellas se encuentra «Cachi», una perrita maltés a la que quiero mucho. A principios de junio la llevé a una clínica veterinaria porque comenzó a padecer un problema de la piel. El médico (que en realidad no lo era) le recetó un tratamiento, el cual no resultó favorable para «Cachi», pues su salud empeoró. Regresé a la clínica y me recibió otro seudomédico, quien le modificó el tratamiento anterior; tampoco noté mejoría alguna. Era tanta mi desesperación al ver que mi perrita no sanaba que decidí cambiar de clínica.

La persona que me atendió no me pareció confiable, pero yo quería otra opinión; el médico (que era realmente un estudiante del cuarto semestre de la carrera de veterinaria) me describió el caso como muy crítico, al grado de que quería sacrificar a «Cachi», pero yo no acepté.

Inmediatamente visité otra clínica veterinaria, en donde desde el momento en que entré fui atendido amablemente y «Cachi» ni se diga; el doctor me dio confianza y seguridad porque él sí ostentaba el título de médico veterinario zootecnista; me hizo una serie de preguntas que los anteriores ni siquiera me habían formulado, y me comentó que esas preguntas eran para elaborar una historia clínica de mi mascota. Después de realizar algunos análisis de laboratorio me dio su diagnóstico y me indicó el tratamiento a seguir; pronto se notaron los resultados favorables en la salud de «Cachi», y hoy en día se encuentra en excelentes condiciones de salud.

La moraleja es que no se dejen engañar por falsos médicos veterinarios; un facultativo siempre debe tener a la vista un documento que lo acredite como tal.

Atentamente
José R. Román y Márquez,
Bosque de Chapultepec mz. 27, lote 5,
esquina Bosque de Ceiba,
col. Bosques del Valle,
Coacalco, Edo. de México,
C. P. 55700.

Calidad de papeles para la cocina y pañuelos desechables

Con el objetivo de informarle cuál es la calidad, las características y el precio de estos productos, el Laboratorio de Pruebas de PROFECO analizó los pañuelos desechables, toallas de cocina, servilletas, papel aluminio y película plástica para empaque de carnes y vegetales.

La historia de la fabricación de la celulosa y del papel en México se remonta al año 500 d. de C. en que los mayas inventaron (y posteriormente los aztecas mejoraron) un proceso para la elaboración de papel con corteza de higuera: primero se ablandaba la corteza a base de golpes y después se trataba con agua y cal para retirarle la savia, formando hojas sobre tablas planas que dejaban secar al aire. Finalmente las desprendían y las empleaban como papel. A todos los productos se les aplicaron las pruebas de **información al consumidor** y **acabados**; en el primer caso se verificó que presentaran la información comercial y las disposiciones generales para productos de manera completa.

En la **prueba de acabados**, mediante inspección visual se revisó que no tuvieran irregularidades en corte, manchas, partes sobrantes o faltantes, u orificios visibles que demeriten la calidad del producto.

Pruebas para servilletas de papel, toallas de cocina y pañuelos desechables

La primera de ellas fue la de **contenido neto**, en la cual se verificaron las dimensiones y el contenido total de las muestras por paquete, comparando contra lo que declara la etiqueta del producto.

Para la **prueba de determinación de la masa base** se cortaron muestras que fueron sometidas a condiciones de temperatura y humedad controlada, luego se pesaron en una balanza analítica para calcular así su masa base.

A fin de determinar la **blancura** se utilizó un colorímetro.

La **resistencia** se midió a través de **pruebas de tensión**, y la **velocidad de absorción de agua** consistió en observar el recorrido de 0,05 mililitros de agua depositados sobre la superficie del papel, registrando la velocidad de absorción en segundos.

Pruebas para el papel de aluminio

En este caso se tomó como referencia la NMX-W-60-1978 «Límite de las propiedades mecánicas y tolerancias en las dimensiones, rendimientos y uniones de papel de aluminio puro y convertido».

Se aplicó la **prueba de verificación dimensional**, en la que se corroboró que el largo y el ancho declarados coincidieran con las medidas reales. Asimismo se utilizó una máquina de tensión para conocer la **resistencia a la tensión**.

Pruebas para la película plástica para empaque de carne y vegetales

Al igual que en los productos anteriores se analizó la **verificación dimensional**, el **espesor** y la **resistencia y estiramiento**.

En la **prueba de verificación dimensional** se comprobó que el largo, el ancho y el espesor del producto coincidieran con lo especificado en el empaque. Se determinó el **espesor** con un medidor de espesores y los productos se sometieron a tensión hasta la ruptura para registrar la **resistencia y estiramiento** máximos obtenidos.

Los resultados con las evaluaciones parciales y globales obtenidas por cada marca se muestran en las siguientes tablas. Cabe aclarar que el muestreo de los productos se efectuó durante el mes de mayo de 1999, además los resultados no pueden compararse entre diferentes tablas o segmentos porque para cada segmento se aplicó un criterio distinto: fue más estricto para los segmentos **premium** y **alto** que para los segmentos **medio**, **económico** y **ecológico**.

Si usted desea obtener más información sobre el presente estudio lo invitamos a comunicarse a la Coordinación General de Investigación a los teléfonos 55-49-00-95 ó 55-44-21-22.

El caso del papel de aluminio

El papel de aluminio como tal se produjo por primera vez en Francia, en 1903, y en su manufactura se empleó el método de empalme de dos hojas *Pack Rolling*, con lo cual se lograba reducir el espesor del material hasta obtener un *foil* de aluminio.

En 1913 se inició la producción comercial de papel de aluminio en los Estados Unidos y los consumidores, al comprobar la versatilidad del material, empezaron a incrementar su demanda. Al final de la Segunda Guerra Mundial ya existía una gran cantidad de plantas para el rolado de aluminio.

Las primeras aplicaciones comerciales de este material fueron la identificación de anaqueles y la creación de etiquetas, sin embargo rápidamente se descubrió su gran efectividad para envolver, contener y empacar con atractiva apariencia, lo cual garantizaba la calidad del producto a un precio muy económico.

El papel de aluminio para envoltura tiene una pureza de aluminio del 98.5 por ciento. El balance principal es de fierro y silicio, sustancias que se agregan para dar resistencia al material, además, de acuerdo con lo que establece la *Food and Drug Administration* (FDA) de los Estados Unidos, el papel de aluminio puede estar en contacto directo con los alimentos, pues ni el aluminio ni las sales de aluminio son tóxicos (algunas sales de aluminio se utilizan en el tratamiento de malestares estomacales).

Diversas presentaciones

Los tamaños del papel de aluminio doméstico son tres:

- El **delgado**, con espesor de 0,010 hasta 0,014 milímetros, una longitud de siete hasta 24 metros y un ancho de 300 milímetros.
- El **grueso**, con espesor de 0,018 hasta 0,025 milímetros y una longitud de hasta 15 metros.
- El **extragrueso**, con un espesor mayor de 0,025 milímetros y una longitud de hasta 50 metros.
- El **institucional**, para uso comercial (hospitales, restaurantes, comedores industriales, etcétera), con un espesor de 0,010 hasta 0,014 milímetros, una longitud de hasta 400 metros y un ancho de 300 hasta 450 milímetros.

Papel de aluminio

Información al consumidor	10
Contenido neto	25
Pruebas	
Acabados	15
Orificios no visibles	10
Resistencia a la tensión	20
Resistencia y estiramiento	20

	Toallas de cocina y servilletas	Pañuelos desechables
Información al consumidor	10	10
Contenido neto	5	5
Pruebas		
Acabados	10	10
Masa base	5	5
Blancura	10	10
Resistencia en seco, sentido transversal	10	5
Resistencia en seco, sentido máquina	10	5
Resistencia en húmedo	20	10
Velocidad de absorción de agua	20	——
Suavidad	——	40

Servilletas (segmento premium)

Marca	País de origen	Contenido neto*	Acabados y blancura	Resistencia en seco y húmedo	Velocidad de absorción de agua	Precio por 100 pzas. ($)	Evaluación global de calidad
Buffette de lujo	México	40 piezas 41 x 41 cm				0.24	**100**
Duni	E. U.	200 piezas 33 x 33 cm				0.21	**100**
Kleenex Elegance	México	50 piezas 39,0 x 38,7 cm				0.22	**95**
Marathon	E. U.	500 piezas 38,1 x 38,1 cm				0.20	**87**
Kleenex Práctica	México	150 piezas 30,2 x 29,9 cm				0.12	**73**

Servilletas (segmento alto)

Marca	País de origen	Contenido neto*	Acabados y blancura	Resistencia en seco y húmedo	Velocidad de absorción de agua	Precio por 100 pzas. ($)	Evaluación global de calidad
Chelsea	E. U.	500 piezas 28,8 x 32,3 cm				6.50	**83**
Regio	México	500 piezas 27,5 x 25 cm				4.38	**80**
Boreal	México	500 piezas 26 x 26 cm				3.82	**72**
Pétalo	México	500 piezas 27,4 x 25,2 cm				4.41	**71**

Servilletas (segmento medio)

Marca	País de origen	Contenido neto*	Acabados y blancura	Resistencia en seco y húmedo	Velocidad de absorción de agua	Precio por 100 pzas. ($)	Evaluación global de calidad
LYS	México	500 piezas 29,2 x 21,5 cm				3.90	**82**
Marca Gigante	México	500 piezas 26 x 26 cm				3.86	**77**
Lunch	México	500 piezas 22 x 30 cm				3.68	**75**
Marca Chedraui	México	500 piezas 22 x 30 cm				2.75	**73**
Marca Libre Aurrera	México	500 piezas 22 x 30 cm				3.28	**68**

Servilletas (segmento económico)

Perla	México	500 piezas 30 x 20 cm				3.05	**89**
Tersy	México	500 piezas 25 x 22 cm				2.83	**86**
Cheff	México	500 piezas 20 x 30 cm				3.54	**81**
Lovly	México	500 piezas 26 x 26 cm				3.09	**81**
Seda	México	400 piezas 20 x 30 cm				3.15	**80**
Menú	México	500 piezas 33 x 20 cm				3.11	**78**
Clavel	México	400 piezas 20 x 30 cm				2.96	**76**
Arcoiris	México	500 piezas 31.5 x 17.7 cm				2.73	**72**
Velvet	México	500 piezas 23.5 x 25.4 cm				2.94	**71**
Hortensia	México	400 piezas 23.5 x 25.4 cm				2.92	**70**
Delsy	México	500 piezas 29.2 x 21.5 cm				3.23	**61**

* El número de piezas del paquete varía dependiendo de la marca y la presentación.
** Salvo en los casos en que se indica lo contrario, todos los productos analizados cumplen con el contenido neto.

excelente

regular

bueno

deficiente

Toalla de cocina (segmento premium)

Marca	País de origen	Contenido neto*	Acabados y blancura	Resistencia en seco y húmedo	Velocidad de absorción de agua	Precio por metro ($)	Evaluación global de calidad
Bounty	E. U.	26,8 m 27,9 x 27,9 cm				0.82	**100**
Kleenex Excellence	México	14,0 m 23,3 x 28 cm				0.88	**93**

Toalla de cocina (segmento alto)

Marca	País de origen	Contenido neto*	Acabados y blancura	Resistencia en seco y húmedo	Velocidad de absorción de agua	Precio por metro ($)	Evaluación global de calidad
Kleenex	México	19,4 m 22,8 x 28 cm				0.49	**90**
Pétalo	México	13,7 m 11,4 x 28,0 cm				0.72	**82**

Toalla de cocina (segmento medio)

Marca	País de origen	Contenido neto*	Acabados y blancura	Resistencia en seco y húmedo	Velocidad de absorción de agua	Precio por metro ($)	Evaluación global de calidad
Marca Libre Aurrera	México	19,6 m 23 x 28 cm				0.40	**97**
Hortensia	México	14,2 m 27,9 x 20,3 cm				0.44	**93**
Boreal	México	19,6 m 23 x 28 cm				0.43	**86**
Vogue	México	13,7 m 22,8 x 28,0 cm				0.41	**79**
Tessy	México	13,7 m 22,8 x 28 cm				0.44	**76**
Gigante	México	19,6 m 23 x 28 cm				0.41	**71**
Marca Propia Comercial Mexicana	México	19,6 m 23 x 28 cm				0.49	**65**

Pañuelos desechables (segmento premium)

Marca	País de origen	Contenido neto*	Acabados y blancura	Resistencia del papel	Suavidad	Precio por 100 hojas ($)	Evaluación global de calidad
Puffs	E. U.	175 hojas dobles 22.8 x 20.8 cm			Máxima suavidad	8.96	**100**

Pañuelos desechables (segmento alto)

Marca	País de origen	Contenido neto*	Acabados y blancura	Resistencia del papel	Suavidad	Precio por 100 hojas ($)	Evaluación global de calidad
Scottis	México	200 hojas dobles 21,6 x 22 cm			Muy suave	7.61	**87**
Kleenex	México	200 hojas dobles 21,5 x 21 cm			Muy suave	7.38	**87**

Pañuelos desechables (segmento medio)

Marca	País de origen	Contenido neto*	Acabados y blancura	Resistencia del papel	Suavidad	Precio por 100 hojas ($)	Evaluación global de calidad
Aurrera	México	200 hojas dobles 21,6 x 22 cm			Poco suave	7.85	**72**
Aurrera	México	100 hojas dobles 21,6 x 22 cm			Poco suave	7.15	**72**
Marca Propia Comercial Mexicana	México	200 hojas dobles 21,3 x 22 cm			Poco suave	7.20	**69**
Marca Propia Comercial Mexicana	México	100 hojas dobles 21,36 x 22 cm			Poco suave	8.20	**66**

Papel de aluminio (extra grueso)

Marca	País de origen	Contenido neto		Resistencia y estiramiento	Acabados	Precio por metro ($)	Evaluación global de calidad
		Indicado	Verificado				
Reynolds Wrap Heavy Duty (extra fuerte)	E. U.	30,4 m x 45,7 cm	30,39 m x 45,7cm			6.21	**100**

Papel de aluminio (grueso)

Marca	País de origen	Contenido neto		Resistencia y estiramiento	Acabados	Precio por metro ($)	Evaluación global de calidad
		Indicado	Verificado				
Alupak	México	15 m x 45 cm	15,01 m x 44,96 cm			2.22	**100**
Alukim	E. U.	15,24 m x 45 cm	15,26 m x 45,23 cm			2.39	**97**
Reynolds Wrap	E. U.	7,6 m x 45,7 cm	7,61 m x 45,7cm			2.63	**97**
Alukim	México	15 m x 45 cm	15,02 m x 45 cm			2.27	**92**

Papel de aluminio (delgado)

Marca	País de origen	Contenido neto		Acabados	Resistencia y estiramiento	Precio por metro ($)	Evaluación global de calidad
		Indicado	Verificado				
Alukim	México	7 m x 30 cm	7,02 m x 30,0 cm			1.38	**100**
Alukim	México	24 m x 30 cm	24,01 m x 30,0 cm			1.03	**100**
Foilum	México	7 m x 30 cm	6,99 m x 30,0 cm			1.30	**100**
Alupak	México	8 m x 30 cm	8,02 m x 29,96 cm			1.08	**97**
Alupak	México	24,0 m x 30 cm	23,96 m x 30,0 cm			0.99	**97**
Chedraui	México	24 m x 30,0 cm	24,02 m x 29,93 cm			0.69	**97**
Alupak	México	50 m x 30,0 cm	49,98 m x 29,9 cm			0.85	**95**
Alu Wrap	México	5 m x 30,4 cm	5,15 m x 30,0 cm			1.33	**95**
Alu Wrap	México	7,0 m x 30,4 cm	6,98 m x 30,0 cm			1.25	**95**
Alu Wrap	México	7,6 m x 30,4 cm	7,59 m x 30,0 cm			1.25	**95**
Alukim	México	10 m x 30 cm	10,02 m x 30,0 cm			1.27	**95**
Alu Wrap	México	10 m x 30,4 cm	9,98 m x 30,0 cm			1.08	**92**
Reynolds Wrap	E. U.	7,6 m x 30,4 cm	7,36 m x 30,4 cm			2.04	**75**
Aluking	México	50 m x 30 cm	42,82 m x 30,0 cm **			0.77	**70**
Alo Plus	México	10 m x 30,0 cm	9,19 m x 30,1 cm **			0.95	**67**
Aluking	México	10 m x 30 cm	9,59 m x 29,0 cm **			1.13	**67**
Morysan	México	10 m x 30,4 cm	9,19 m x 30,0 cm **			1.07	**67**
Alusan	México *	10 m x no indica	7,7 m x 30,4 cm **			0.97	**60**
Bago Bag	México *	50 m x 440 mm	37,10 m x 28,5 cm **			0.66	**60**
Bago Bag	México *	10 m x no indica	7.62 m x 29,0 cm **			0.88	**57**
Metafoil	México *	10 m x 30 cm	7,02 m x 30 cm **			1.02	**57**
Metafoil	México *	24 m x 30 cm	15,73 m x 30,0 cm **			0.82	**56**

***** Presenta la información al consumidor incompleta. ****** No cumple con el contenido neto que indica el empaque.

Película PVC (autoadherible)

Marca/País de origen	Contenido neto		Acabados	Adhesividad	Resistencia y estiramiento	Precio por metro ($)	Evaluación global de calidad
	Indicado	Verificado					
Kleen Pack/E. U	20 m x 29 cm	20,83 x 29,0 cm				0.62	**95**
Autopac/ México	*30 m x no indica	30,75 m x 29,5 cm				0.45	**85**
Econopac/ México	*30 m x no indica	30,45 m x 28,0 cm				0.38	**80**
Stretch'n Seal/ Canadá	15 m x 28 cm	15,45 m x 28,0 cm				1.06	**80**
Bolsi-Pack/ México	20 m x 29,0 cm	21,4 m x 29 cm				0.54	**71**
Carrefour/ Francia *	30 m x no indica	30,19 m x 29 cm				0.42	**65**
Clibel/ Francia	20 m x 30 cm	20,3 m x 29,0 cm **				0.60	**50**
Alfapac/ Francia	30 m x 0.3 m	29,81 m x 29 cm **				0.52	**40**

***** Presenta la información al consumidor incompleta.
****** No cumple con el contenido neto que indica el empaque.

excelente

bueno

regular

deficiente

Si su pregunta es:

¿Dónde ahorro?

La respuesta la encontrará en:

Quién es Quién
EN LOS PRECIOS

Además incluye **deliciosas** y ***económicas recetas***

Obtenga información en su delegación PROFECO o en los Teléfonos del consumidor.

GUÍA PARA COMPRAR MÁS BARATO

PROFECO

Vegetales y Leguminosas

Jarochos

Aves

Tlatonic

Aves

Quiché de Pollo

Pescados y Mariscos

Budín de Atún

Tlatonic*

(6 porciones)

Ingredientes

- 6 piezas pequeñas de pollo cocidas
- 15 g de ajonjolí tostado
- 3 jitomates asados (360 g)
- 250 g de ejotes cocidos y picados
- 2 chayotes tiernos cocidos y partidos en cuadritos (220 g)
- 1/2 cebolla mediana asada (125 g)
- 1 manojo pequeño de cilantro, lavado, desinfectado y picado (30 g)
- 5 chiles de árbol asados (25 g)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)
- sal al gusto

Preparación:

1. Se muelen el ajonjolí, los chiles, el jitomate, el ajo y la cebolla, y enseguida se fríen en tres cucharadas de aceite bien caliente. Se sazona con sal y se deja al fuego por diez minutos.
2. A la salsa anterior se le agregan las verduras y el pollo; el guiso se deja hervir a fuego lento durante diez minutos, revolviendo constantemente. Por último se le agrega el cilantro.

* Receta proporcionada por la señora Ma. de la Paz Lara Zacarías, participante del concurso de recetas «Platillo Sabio Veracruzano».

Jarochos*

(6 porciones)

Ingredientes

- 300 g de frijoles cocidos con sal y epazote
- 2 huevos cocidos finamente picados
- 500 g de masa
- 500 g de tomates verdes
- 1/2 cebolla chica (75 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- 100 g de pepita molida
- 4 cucharadas de manteca de cerdo
- sal al gusto

Preparación:

1. Los frijoles se licuan, sin el epazote, y se fríen en dos cucharadas de manteca; se dejan sazonar a fuego lento. Mientras tanto, a la masa se le añade sal y una cucharadita de manteca y se hacen tortillas pequeñas y delgadas.
2. Las tortillas se colocan una por una en la cacerola que contiene los frijoles, para que se cuezan. Si el caldillo está muy espeso se agrega una taza de agua, una cucharadita de manteca y sal.
3. Se licuan los tomates, la cebolla y el ajo, y se fríen en una cucharada de manteca bien caliente.
4. Se sirve una porción de caldo de frijol con tortillas y encima se vierte la salsa de tomate, se le espolvorea un poco de huevo y pepita molida.

*Receta proporcionada por la señora Carlota Silvia Guerrero C., participante en el concurso de recetas «Platillo Sabio Veracruzano».

Budín de Atún Veracruzano*

(6 porciones)

Ingredientes

- 1 lata de atún (escurrido) (198 g)
- 3 huevos
- 1 taza de pan molido (180 g)
- 2 jitomates asados (240 g)
- 1 cebolla finamente picada (250 g)
- 1 latita de pimiento morrón en rajas
- 2 dientes de ajo (4 g)
- 7 aceitunas picadas
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de alcaparras picadas
- 1 cucharada de margarina (10 g)
- sal al gusto

Preparación:

1. Los jitomates, previamente licuados con el ajo, se mezclan con el atún, los huevos, el pan molido y las especias; se sazona con sal al gusto. La mezcla anterior se vacía en un refractario redondo previamente engrasado con margarina.
2. Se cubre con papel aluminio y se pone a cocer a baño María -se tapa el recipiente- por 30 minutos a fuego alto.
3. Por último se adorna con las rajas de pimiento morrón.

* Receta proporcionada por la señora Marisela F. de Alomia, participante del concurso de recetas «Platillo Sabio Veracruzano».

Quiché de Pollo*

(6 porciones)

Ingredientes

- 400 g de pechuga cocida y deshebrada
- 1 huevo
- 1/3 de taza de leche (80 ml)
- 2 papas grandes cocidas (590 g)
- 1 elote tierno desgranado
- 3 cucharadas de pan molido (30 g)
- 3 chiles poblanos en rajas (315 g)
- 1 cebolla mediana en rebanadas (250 g)
- 2 jitomates (240 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- 5 cucharadas de margarina
- 3 cucharadas de crema
- 1/8 de cucharadita de jugo Maggi (opcional)
- 1 cucharada de consomé en polvo
- sal al gusto

Preparación:

1. Se prepara un puré mezclando las papas machacadas con tres cucharadas de margarina, la leche y el huevo, el cual se compacta muy bien en el fondo y las paredes de un molde previamente engrasado.
2. En la margarina restante se acitrona la cebolla, se agregan las rajas, los granos de elote y el jitomate previamente licuado con el ajo. Cuando el elote esté suave se añade el pollo y se sazona con el jugo, el consomé y la crema. Se deja a fuego lento hasta que se espese un poco.
3. Se vacía en el molde, se le espolvorea el pan molido y se introduce al horno a 180°C, hasta que se dore.

* Receta proporcionada por la señora Marisela F. de Alomia, participante del concurso de recetas «Platillo Sabio Veracruzano».

Panificación

Campechanas

Ingredientes

- 6 tazas de harina de trigo (650 g.)
- 1 1/4 de tazas de manteca vegetal (300 g.)*
- 1 taza de azúcar refinada (250 g.)
- 1 1/4 de tazas de agua hervida o clorada
- 1/2 cucharada sopera de sal (5 g.)

*Se consigue en tiendas de autoservicio.

Utensilios

- 2 recipientes de plástico hondos, con capacidad de 500 g.
- recipiente de plástico hondo, con capacidad de 1 kg.
- mesa limpia
- colador

Tiempo de preparación: 3 horas

Preparación:

1. La manteca vegetal se coloca en el recipiente de 500 g. y se amasa con las manos limpias hasta que se suavice y se esponje.
2. En el recipiente con capacidad de un kg. se colocan cuatro tazas de harina, la sal, media cucharada sopera de azúcar, tres cucharadas soperas de manteca vegetal suavizada y el agua; se mezclan con la pala de madera hasta obtener una pasta de consistencia suave y elástica.
3. Con las manos limpias se toma la pasta anterior para formar una bola. Con el colador se enharina la mesa y ahí se coloca la masa.
4. Con ayuda del rodillo se ejerce presión en el centro de la bola de masa de la siguiente forma: el rodillo se coloca de manera horizontal y sin dejar de presionar se gira hacia atrás, de forma tal que se extienda la masa; se vuelve a colocar el rodillo en el centro y se repite la misma operación, pero esta vez hacia el frente. Con el procedimiento anterior la masa debe quedar lo más extendida posible, enseguida se enrolla y se vuelve a formar una bola. El procedimiento se repite cinco veces más hasta que la masa esté completamente suave y presente ligeras burbujas de aire. Lo anterior permitirá obtener campechanas esponjosas.
5. En otro recipiente de 500 g. se colocan dos tazas de harina (150 g.) y tres cuartos de taza de manteca vegetal suavizada; se mezclan con la pala de madera hasta obtener una pasta pegajosa.
6. La bola de masa se extiende nuevamente para formar un rectángulo de medio centímetro de grosor, y encima se le extiende -con las manos- la pasta anterior, tratando de cubrir completamente el rectángulo de masa.
7. Después, el palo de madera, previamente untado con una cucharada de manteca vegetal,

Confitería

Melón en almíbar

Ingredientes

- 500 g. de melón sin cáscara y cortado en rodajas o en perlas
- 6 tazas de agua hervida o clorada
- 2 cucharadas soperas de cal apagada*
- 1 pastilla de vitamina C de 500 mg. triturada**
- 1/4 de cucharada cafetera de alumbre triturado**

*Se consigue en tlapalerías.
**Se consiguen en farmacias.

Rendimiento: 1 kg.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Preparación:

1. En el recipiente de plástico se vierten dos tazas y ahí se disuelve la cal apagada.
2. Después se vierten las rebanadas de melón y se dejan reposar durante 30 minutos.
3. Pasado ese lapso, en otro recipiente de plástico se vacían dos tazas de agua hirviendo y el alumbre; ahí se colocan las rebanadas de melón y se dejan a temperatura ambiente hasta que la fruta suba a la superficie. Este paso se realiza con el fin de eliminar las sustancias que podrían amargar la conserva.
4. Por último, para preparar el jarabe, en una olla de peltre se vierten dos tazas de agua, tres tazas de azúcar y la vitamina C, mezclándolos muy bien con una cuchara hasta que se disuelvan; enseguida se pone al fuego para que hierva por tres minutos.

Alimentos

Cloro

Ingredientes

- 3 1/2 tazas de agua (875 ml)
- 1/2 de taza de hipoclorito de sodio líquido al 12% (125 ml)*

*Se consigue en farmacias grandes.

Rendimiento: 1 litro aproximadamente.

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Procedimiento:

1. Esta tecnología doméstica se debe elaborar en una habitación muy ventilada o al aire libre en un lugar sombreado. Colóquese el cubreboca, previamente humedecido, y proteja sus manos con las telas gruesas o los guantes de asbesto.
2. En el recipiente de vidrio se vacían dos tazas de agua y con ayuda del embudo se agrega el hipoclorito de sodio, poco a poco, y el resto del agua. Se deja reposar 30 segundos sin tapar.
3. Posteriormente se tapa y se agita moderadamente durante un minuto, luego se destapa con mucho cuidado para dejar escapar el gas formado. Por último se tapa perfectamente.

Envasado y conservación

La botella con cloro debe conservarse en un lugar seco y fres-

Carnes frías y embutidos

Paté de Pescado

Ingredientes

- 350 g. de carne de pescado sin hueso (prefiera las especies baratas como bandera, bagre, curvina, lenguado, lebrancha, lisa, mojarra, rubia y tilapia)
- 1/2 taza de aceite vegetal comestible
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada cafetera de cebolla en polvo
- 1 cucharada cafetera de sal común
- 1/2 cucharada cafetera de azúcar

Rendimiento: 500 g.

Tiempo de preparación: 50 minutos

Preparación:

1. Se pone a hervir medio litro de agua en la cacerola y se tapa. Mientras tanto, la carne de pescado se corta en trozos pequeños y se vierte en la licuadora o en el procesador de alimentos. Enseguida se agrega el aceite, el agua, la cebolla, la sal, el azúcar y se licua hasta obtener una pasta muy fina y tersa.
2. La pasta se vacía en la bolsa de polietileno, procurando no apretarla. Se anuda y se sumerge en el agua hirviente durante 30 minutos, después se saca y se deja enfriar.
3. El paté cocido se coloca de nuevo en la licuadora o en el procesador y se mezcla hasta obtener una pasta suave.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- Recipiente de plástico con capacidad de 2 kg.
- Dos recipientes de peltre con capacidad de 2 litros
- Cuchara o pala de madera
- Frasco de vidrio con tapa previamente esterilizado con capacidad de 1 litro

Envasado y conservación

El melón se coloca en un frasco de vidrio previamente esterilizado y encima se vierte el jarabe hirviendo, dejando un espacio de un centímetro entre el borde del frasco y la superficie del líquido, el frasco se tapa «al llegue» y se coloca en un recipiente con agua hirviendo durante 20 minutos.

Transcurrido el tiempo de esterilización se cierra bien el frasco y se saca del agua; se deja enfriar a temperatura ambiente. No olvide colocarle una etiqueta que indique el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. Se guarda en un lugar seco, fresco y oscuro.

Caducidad

El melón preparado mediante esta tecnología tiene un periodo de duración de ocho meses aproximadamente.

Ingredientes alternativos

Con esta tecnología se pueden preparar además otras frutas ácidas como fresas, naranjas y guayabas.

Educación para el consumo

PROFECO

- pala de madera
- rodillo de madera
- palo de madera de 60 cm de largo por 2 cm de diámetro*, muy limpio
- cuchillo
- charola para hornear
- horno
- panera, papel encerado o manta de cielo

*Se consigue en maderería o carpinterías. También se le conoce como «palote».

Rendimiento: 18 piezas de 90 g. aproximadamente.

se coloca en forma horizontal sobre la masa y en él se va enrollando la masa, procurando estirarla. Al terminar se saca el palo con cuidado para que quede la masa en forma de taco. Se engrasan las manos con un poco de manteca vegetal y la masa se estira mientras se golpea ligeramente contra la mesa hasta que duplique su largo.

8. Con el cuchillo se cortan rectángulos de ocho centímetros de largo.
9. Con las manos engrasadas con manteca vegetal se toman las piezas y se colocan en la charola sin engrasar, dejando un espacio de diez centímetros aproximadamente entre cada una.
10. A cada trozo de masa se le extiende con las manos un poco de manteca vegetal, enseguida se extiende la masa con las manos previamente engrasadas hasta obtener un rectángulo con el grosor de una tortilla.
11. Después, con el colador se espolvorea el resto del azúcar, cubriendo por completo las piezas y la charola. Para quitar el exceso de azúcar se inclina la charola y se recoge el sobrante en un recipiente pequeño que le servirá para continuar haciendo las campechanas.
12. Se introduce la charola en la parte media del horno (previamente calentado por 15 minutos) a 220º C durante 15 minutos. Las campechanas estarán listas cuando el azúcar se dore. En caso de que el horno no cuente con ventana, a los 15 minutos se sacan las campechanas, si no tienen las características antes mencionadas, se dejan cocer por tres minutos más.

Envasado y conservación

Debido a la fragilidad de este pan es conveniente envolver las piezas en papel encerado o manta de cielo y colocarlas en una panera verticalmente. Es importante guardarlas en un lugar seco y fresco.

Caducidad

Las campechanas tienen una duración aproximada de diez días.

Recomendaciones:

La mezcla y amasado de los ingredientes es lo más importante, porque permite obtener campechanas esponjosas y características. Se puede utilizar margarina en lugar de manteca vegetal.

Procure que el palo esté libre de astillas. Después de usarlo se lava muy bien con agua y jabón y se deja secar en un lugar donde le dé el sol para que se seque perfectamente antes de guardarlo.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- 2 cucharas cafeteras
- taza (de preferencia medidora)
- cuchara grande
- cuchillo
- tabla de madera
- procesador de alimentos
- cacerola con tapa, con capacidad de 1 kg.
- bolsa de polietileno (gruesa y resistente) con capacidad de 1 kg.
- recipientes de plástico con tapa hermética

Envasado

El paté de pescado se vacía en recipientes de plástico con tapa hermética y se conserva en refrigeración. Es importante colocarle una etiqueta que indique el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.

Caducidad

A partir de la fecha de elaboración se sugiere consumir el producto antes de dos semanas.

Recomendaciones

El paté de pescado es una de las muchas variedades de productos de pescado que usted puede preparar fácilmente, y es una forma novedosa de presentar este alimento. Le será de gran ayuda para sus reuniones si lo sirve como entremés o bocadillos.

Ingredientes alternativos

Si lo desea puede agregar el condimento de su preferencia como ajo o pimientos rojo y verde al gusto. Usted también puede acompañar el paté con jugo de limón y salsa picante al momento de servirlo.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- Cubreboca
- 2 telas gruesas y húmedas (20 x 20 cm) o guantes de asbesto
- Recipiente de vidrio limpio con tapa y capacidad de 1 1/2 litros, puede reutilizar los envases de cloro con tapa.
- Embudo mediano
- Etiqueta adhesiva

co. Se le coloca una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad, modo de uso y precauciones.

Caducidad

El cloro elaborado mediante esta tecnología doméstica tiene una duración aproximada de ocho meses.

Modo de uso

Diluya una taza de cloro en tres litros de agua e introduzca las prendas durante 30 minutos. Puede utilizarlo también para desinfectar el baño y trapear sus pisos si lo aplica directamente.

Recomendaciones

- Al prepararlo tenga mucho cuidado, ya que el cloro puede quemar su ropa.
- Se recomienda que el hipoclorito de sodio sobrante lo mantenga en su envase bien tapado y en un lugar fresco, oscuro y fuera del alcance de los niños.

Precauciones

- *Recuerde que al lavar su ropa o baño debe usar guantes.*
- De presentar irritación en la piel o daño en la ropa suspenda su uso.
- Se recomienda no usar el producto sin diluir porque puede daña su piel y su ropa.
- En caso de ingestión accidental acuda al médico.
- Manténgalo fuera del alcance de los niños.

Acuaerobics

¿Una nueva opción bajo el agua?

Los *acuaerobics* son una disciplina deportiva muy parecida a los ya famosos *aerobics*, la diferencia radica en que éstos se realizan dentro de una piscina.

Aunque su práctica no es nueva, recientemente ha cobrado auge como un servicio adicional para los huéspedes de grandes hoteles, como una actividad más en las escuelas de natación o en los gimnasios que cuentan con piscina, sin olvidar su promoción en series televisivas y hasta en telenovelas.

Pero, ¿son tan efectivos como famosos?

¡Al agua, patos!

La ejecución de los *acuaerobics* implica una combinación de movimientos que elevan la frecuencia cardiaca, lo cual favorece la circulación sanguínea, beneficiando así el funcionamiento de los sistemas que componen nuestro organismo.

Los *acuaerobics*, aseguran los especialistas, son un buen ejercicio cardiovascular y circulatorio, de ahí que incluso las personas con problemas cardiacos puedan practicarlos, siempre y cuando el médico responsable lo autorice.

Llevar a cabo un deporte dentro del agua exige un mayor esfuerzo en la ejecución de los ejercicios, por lo que aumenta el fortalecimiento de los músculos.

Por lo regular, la duración de cada clase es de una hora: diez minutos de calentamiento de brazos, piernas, hombros, pecho y espalda -lo cual ayuda a evitar calambres y tirones-; 30 minutos de fase aeróbica, durante los que se realizan diversas rutinas que consisten en flexiones, semiflexiones, desplazamientos y giros de bajo impacto -de ahí que la música sea a un ritmo lento-, manteniendo siempre el cuerpo en posición vertical.

Los 20 minutos restantes se destinan al trabajo muscular, es decir, cada día se ejercita una determinada zona del cuerpo -glúteos, piernas, tríceps, cuatríceps- con la ayuda de algunos accesorios como botellas de plástico vacías, flotadores, pesas, pelotas, etcétera, lo que otorga mayor fuerza y mejora la condición física.

Para practicar los *acuaerobics* no es indispensable saber nadar, ya que los ejercicios se realizan siempre en posición vertical y el agua llega a la altura

del pecho. La temperatura del agua debe fluctuar entre 24° y 28° C, porque si está muy caliente provoca sudoración excesiva; si está muy fría puede causar hipotermia en manos y pies.

Los *acuaerobics* no están registrados como un deporte oficial, pero los instructores especializados en impartir esta disciplina aseguran que mejoran el funcionamiento del aparato circulatorio y respiratorio, ayudan a quemar grasa, fortalecen los músculos -sobre todo los de brazos y piernas- y disminuyen el riesgo de sufrir daños en el sistema óseo, gracias a que el impacto en talones y rodillas lo amortigua el agua. Asimismo, debido a las cualidades terapéuticas que se le atribuyen al agua, los *acuaerobics* pueden practicarse como una actividad complementaria de rehabilitación.

En el caso de las mujeres embarazadas, esta práctica les permite alcanzar una condición física que les facilita el trabajo de parto.

Los *acuaerobics* también son recomendables para los niños, personas convalecientes y de la tercera edad.

Sin embargo, cabe señalar que en cualquiera de los casos anteriores debe contar con la autorización del médico.

Si decide ingresar a esta actividad deportiva considere que el pago por **inscripción anual** fluctúa entre $ 150.00 y $ 400.00(*), y cada **mensualidad** oscila entre $ 190.00 y $ 420.00. Dichas tarifas son superiores a las que prevalecen en las clases de *aerobics* convencionales.

Un «chapuzón» de recomendaciones

• Por lo general, los *acuaerobics* se imparten en escuelas de natación, por ello es conveniente visitar las instalaciones para verificar que estén limpias y en buen estado.

• Pregunte cuál es la temperatura habitual del agua de la piscina -recuerde que debe ser templada-, observe la transparencia del agua (debe alcanzar a ver el fondo), y compruebe que no huela demasiado a cloro.

• Antes de inscribirse acuda a una clase y observe la manera en que trabajan los instructores.

• Lo ideal es que la alberca esté techada porque de esta forma se conserva la humedad del lugar; además se previenen las enfermedades respiratorias por estar aislada de la contaminación.

• Cuando visite la escuela o el gimnasio pregunte a los asistentes cuáles han sido los resultados obtenidos.

En cuanto a la práctica de los *acuaerobics*, los expertos recomiendan:

• Se sugiere no ingerir alimentos al menos dos horas antes de entrar a la alberca, así como evitar los alimentos pesados -como huevo, plátano o carne-, cuya digestión es más lenta.

• Conviene ducharse antes de ingresar a la alberca.

• Para mayor seguridad y comodidad le recomendamos utilizar traje de baño de una pieza, así como gorra y *gogless* para facilitar la visibilidad.

• No olvide utilizar sandalias fuera de la alberca para evitar los resbalones; no corra en las zonas cercanas a la misma.

• Le recomendamos disminuir la actividad al menos cinco minutos antes de salir de la alberca, para relajar los músculos.

• La idea de que en el agua no se suda es errónea: es indispensable tener a la mano una botella de agua para beber siempre que lo necesite.

• Es importante que se someta a un examen médico para saber si está apto físicamente para practicar *acuaerobics*. Una escuela seria le exige este requisito.

• Solicite una copia del reglamento interno de la escuela; además indague cuáles son sus derechos y obligaciones como socio.

• Compruebe que los instructores estén avalados y/o registrados como tales, de esta manera tendrá la certeza de que se encuentra en manos de un especialista.

• Algunas escuelas le venden los accesorios -gorra, *gogless*, sandalias, traje de baño, etcétera-, pero si decide adquirirlos por su cuenta, pregunte al instructor qué características deben tener.

• Si sospecha que tiene alguna enfermedad dérmica consulte al especialista, pues pudiera tratarse de un padecimiento contagioso adquirido en la alberca, o bien, usted podría ser el transmisor.

• Para obtener mejores resultados puede combinar los *acuaerobics* con ejercicios aeróbicos, pesas o actividades artísticas, como el jazz.

• Considere que esta actividad física no es recomendable para aquellas personas que no pueden permanecer mucho tiempo de pie, con alteraciones graves en el aparato locomotor, hemofilia, fobia al agua, padecimientos dermatológicos severos o enfermedades infectocontagiosas.

Realizar cualquier actividad deportiva exige constancia, por ello es importante mantener una dieta balanceada y no fumar ni tomar bebidas alcohólicas, de esa manera obtendrá avances significativos que lo dejarán satisfecho, ya que se verán reflejados en su apariencia física y en su salud. ¡Vale la pena intentarlo!

(*) Tarifas investigadas durante el mes de noviembre de 1999, sólo como una referencia para el consumidor.

Lorena M. Romo

Fuentes: -Profesora Patricia Jiménez Hernández, instructora de aerobics y acuaerobics en la escuela Agualandia.
-Alejandro Monroy Ortega, instructor de acuaerobics y jazz en la escuela Aquatik Sport Center.
-Felipe Hernández, profesor de educación física, ESEF, SEP.

Antes de contratar

Centros de estimulación temprana

Al hablar sobre la educación de los niños se considera que el primer nivel es el inicial o preprimaria, sin embargo ¿sabía usted que la estimulación temprana es parte de la educación y los programas contemplan a los pequeños desde los dos meses de edad? Actualmente, tanto las instituciones públicas como las privadas ofrecen cursos de estimulación temprana, los cuales -entre otros beneficios- mejoran el desarrollo neuronal y brindan a los padres la oportunidad de aprender a jugar con sus hijos, que es la actividad más importante para los pequeños hasta los cuatro años de edad.

¿Qué es y para qué sirve?

La estimulación temprana es un tratamiento integral en el que los niños llevan a cabo actividades y juegos que les permiten desarrollar sus capacidades humanas, esto es, el área motora (control de las manos y el cuerpo), mental (atención, percepción y concentración), del lenguaje y afectiva.

Asimismo favorece la madurez del sistema nervioso y el desarrollo de aptitudes, habilidades y destrezas que le facilitarán el proceso de aprendizaje durante su educación primaria.

En las terapias de estimulación, debido a la importancia que tienen para el pequeño, es indispensable la participación de los padres y del miembro de la familia que lo cuida, de ahí que en algunos centros se permita que la niñera lo acompañe.

Además, el objetivo de cada clase es que la mamá adquiera nuevos conocimientos que estimulen a su bebé, de forma que aprenda a conocerlo, a identificar sus necesidades y a crear un estrecho vínculo afectivo.

Lo que ofrece el mercado

La mayoría de las escuelas privadas cuenta con una o varias aulas con llamativos juegos y material de trabajo; la infraestructura de las públicas es más modesta pero ambas comparten el mismo fin: estimular al máximo las diversas capacidades de los niños.

Los grupos están formados por pequeños cuyos niveles de desarrollo son similares, puesto que sus habilidades no siempre están directamente relacionadas con su edad.

Uno de los errores más frecuentes de los padres es considerar que el recién nacido no comprende lo que sucede a su alrededor, sin embargo, la estimulación temprana se inicia a los dos meses de edad con actividades que desarrollan la percepción del bebé.

Las terapias para niños que aún no caminan se basan en canciones y ejercicios ligeros para favorecer la elasticidad, la coordinación y el tono muscular de las diferentes partes del cuerpo.

Hasta los dos años la estimulación temprana es muy importante en el área motriz, posteriomente la atención se enfoca en el aspecto intelectual.

No puede afirmarse que los niños que acuden a un centro de estimulación serán mejores que los que no lo hacen, sin embargo, los primeros desarrollan habilidades sociales importantes.

Por ejemplo, al cumplir un año con ocho meses adquieren la capacidad de seguir instrucciones, saben que deben guardar su material de trabajo y que hay un momento para cada actividad; en cambio, los pequeños que no reciben un estímulo pueden ser distraídos, no acatan las reglas y tal vez no disfrutan las actividades que exigen concentración.

Durante los dos primeros años de vida del niño, la presencia de la madre en este tipo de cursos es muy importante; posteriormente empezará a prescindir en forma gradual de su presencia.

A modo de referencia podemos señalar que algunas de las escuelas de estimulación temprana privadas cobran en promedio una cuota de inscripción de $ 500.00 (*), el pago mensual varía dependiendo del número de clases. Por ejemplo, por seis clases se cobran $ 470.00; por ocho, $ 610.00; por 12, $ 920.00; y si el pago es por anticipado, $ 828.00.

Otras no cobran inscripción y la colegiatura por cuatro o cinco clases al mes -de una hora cada una- es de $ 430.00, e incluye los servicios básicos más una clase sabatina para los papás, así como una conferencia, la evaluación del niño y tres sesiones de tiempo libre (en las que el niño puede asistir a jugar). Si el pago es trimestral, el costo promedio es de $ 1,097.00.

En otros niveles, para niños mayores de un año las clases son de una hora y media o dos horas. En el primer caso, el precio por 12 ó 13 horas es de $ 560.00 mensuales (en pago trimestral, $ 1,428.00), mientras que en el segundo ejemplo el costo promedio es de $ 700.00 (en pago trimestral, $ 1,785.00).

¡Juegos y más juegos!

El mobiliario de los centros de estimulación temprana está especialmente diseñado para niños, por lo que no hay riesgo de que se golpeen o se lastimen. Básicamente incluye rampas, vigas, túneles y pasamanos, además de que se emplean materiales de apoyo con diferentes texturas, como mascadas, pelotas, instrumentos musicales, juguetes para ensartar, plastilina, rodillos, cajas, tarros y sonajas.

La estimulación temprana bien orientada beneficia en gran medida a los niños, aunque la sobreestimulación o la carencia de ella pueden ser muy perjudiciales: la primera puede hartar al niño y provocar que las actividades no le sean gratas, mientras que la segunda le ocasionará falta de hábitos, de atención y un nivel de desarrollo inadecuado.

Cualquiera de los dos extremos ocasiona falta de atención, hiperactividad, o bien, dificultades en las áreas del lenguaje y motriz, que empiezan a manifestarse cuando el niño ingresa a la escuela primaria.

Resulta importante mencionar que en la estimulación temprana es fundamental la calidad y el tiempo de las actividades lúdicas, y no la cantidad.

Para que los niños disfruten los juegos es importante que hayan comido y dormido lo suficiente; si a pesar de lo anterior el bebé llora, quizá no está recibendo la estimulación adecuada.

Estos programas están destinados a niños que no presenten problemas en las diferentes áreas del desarrollo. En caso contrario, las instructoras deben comunicárselo a los padres del pequeño, con el fin de identificar y evaluar el padecimiento y brindarle el tratamiento adecuado, ya sea en el centro de estimulación temprana, o bien, que reciba atención especializada.

centros de estimulación temprana

Para tomar en cuenta

Aunque por naturaleza los padres estimulan a sus hijos y muchos lo hacen excelentemente, sin necesidad de acudir a una escuela, los cursos de estimulación temprana brindan algunos beneficios adicionales, por ejemplo: la madre contará con orientación, despejará sus dudas, se retroalimen-tará de las experiencias de otras mamás, y cada vez que asista le enseñarán un juego y una canción diferente.

Si usted decide inscribir a su pequeño en algún centro de estimulación temprana le recomendamos lo siguiente:

-No se deje llevar por el aspecto físico del lugar, es más importante la preparación del personal que ahí labora.

-Las rutinas no deben ser monótonas; los juegos y las canciones deben renovarse periódicamente para evitar que el niño se aburra.

-El material debe ser seguro y suficiente para todos los niños.

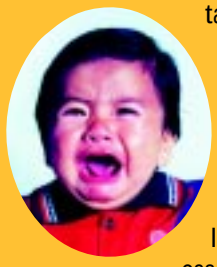
-Las actividades deben estar sustentadas teóricamente y debe explicárseles por escrito a los padres el porqué de determinado juego o rutina.

-Quienes imparten las terapias deben ser profesionales y ostentar un título como pedagogos, sicólogos o terapistas del lenguaje.

-Para conocer su nivel de desarrollo, al niño se le somete a una evaluación previa al inicio del curso y posteriormente en forma periódica.

-Los grupos deben ser pequeños, máximo de 12 personas (contando a las mamás y a los niños) para que se logre la atención individual.

-Es muy importante respetar las manifestaciones de los niños; por ejemplo, si lloran o están inquietos se debe detener el juego para averiguar el motivo de su malestar.



-Pregunte si además de las clases se ofrecen pláticas a los padres. En muchos centros de estimulación temprana mensualmente se tratan temas como la importancia del afecto, la sobreprotección y el control de esfínteres, entre otros.

-Los horarios de cada clase con frecuencia varían de un centro a otro, pero en los primeros niveles es de una hora; cuando los niños son mayores de dos años la sesión dura entre hora y media y tres horas.

Recuerde que el principal objetivo de los centros de estimulación temprana es estrechar los lazos afectivos entre los padres y sus hijos.

(*) Precios promedio investigados durante el mes de noviembre de 1999.

Vanessa Prieto

Fuentes: -Entrevista con el sicólogo René Guzmán Castillo, director del Colegio Mexicano de Estimulación Temprana y del Programa de Estimulación Temprana del Hospital Pediátrico de Legaria.
-Entrevista con la doctora Mari Juana Piña, médico adscrito al Servicio de Salud Mental del Instituto Nacional de Pediatría, Secretaría de Salud.
-Entrevista con Rosa María Martínez, directora del Centro de Estimulación Temprana «Ducky».
-Entrevista con Patricia Fernández, directora del Programa de Estimulación Temprana de «Gymboree» (sucursal Pedregal).

La «otra» comida

Bichos, reptiles y

¡Qué variadas son las costumbres humanas, y cuánta diversidad de productos naturales se emplean en las comidas y surten las mesas en las distintas regiones del mundo! He aquí que los indios occidentales comen gustosamente renacuajos, que nuestros paisanos se horrorizan de ver y aun de nombrar, y no desdeñan las langostas fritas y las hormigas, y tienen por exquisitas muchas cosas que nunca comerían ningunos otros habitantes del mundo.

Francisco Hernández. 1575.

Imagínese plácidamente sentado en un restaurante. Después de disfrutar un aperitivo le pide al mesero que le traiga el menú. Empieza a leer la lista de platillos, pero abre tan desmesuradamente los ojos que su acompañante decide darle unas palmaditas en la espalda porque cree que se está atragantando. Usted, pasmado, no puede hacer otra cosa más que señalar la carta. Sus ojos siguen recorriendo; «devorando» los extraños guisos: víbora en machaca estilo Sonora, $ 90.00; albóndigas de venado al tequila; ranas empanizadas con ensalada verde, $ 50.00; y para rematar, una extensa variedad de insectos con precios que fluctúan ¡entre los $ 35.00 y los $ 200.00!

Del asombro pasa a la sospecha: «¿No estaré en alguno de esos programas televisivos dedicados a tomarle el pelo a los incautos?». Pero por más que se empeña en buscar no encuentra ni encontrará la cámara escondida.

Estos animales e insectos se comen en México desde la época prehispánica, aunque con el paso del tiempo y el intercambio de

menudencias

costumbres con otras culturas dichos alimentos han sufrido diversas modificaciones. Es más, algunos mexicanos la llaman comida «exótica», término inadecuado si tomamos en cuenta que se refiere a productos y/o costumbres procedentes de un país extranjero.

En ciertos casos, los animales e insectos con los que se elaboran estos platillos son la única fuente de alimentación de algunas zonas de la república. Sin embargo, existen restaurantes especializados en platillos «raros» y por lo tanto los precios se han elevado.

Para que no lo sorprendan con este tipo de alimentos, no hay mejor remedio que conocerlos. Si la aversión es más poderosa que su curiosidad y no se atreve a degustarlos, acompáñenos a redescubrirlos, aunque sea sólo con palabras.

A modo de entremés: ¡insectos!

A través del estudio de los códices de las culturas prehispánicas

se ha podido establecer que los antiguos mexicanos comían alrededor de 96 especies distintas de insectos; a esta práctica se le llama «entomofagia».

Los insectos más degustados en la actualidad son: los escamoles, gusanos de maguey, acociles, jumiles, larvas, capiches, gusanos de nopal, periquitos de aguacate y ahuahutles, entre otros. Todos ellos constituyen una importante fuente de proteínas y vitaminas.

Se pueden comer crudos, vivos, con limón y chile piquín, asados, hervidos, sofritos y en tacos, o bien, en platillos muy elaborados servidos en restaurantes de «manteles largos», y no sólo en México sino también en países como Francia y Estados Unidos.

Dada su vastedad, a continuación le describimos sólo algunos de los insectos comestibles y la forma más común de prepararlos.

Chapulines: se tuestan en comal y se comen acompañados de tortillas y salsa de chile pasilla, o bien, sólo se condimentan con sal y limón. Se venden todo el año en el mercado de Oaxaca y en el de Atlixco, Puebla.

Escamoles: lo que se come de estas hormigas no son los huevos, sino las larvas y las pupas. Para preparar el *azcatl-mulli* o mole de hormiga se hace un caldillo enchilado en el que se ponen a cocer los escamoles, se le añaden nopales y una rama de epazote.

También se puede preparar una torta de huevos de pipila, cuajados en comal, cocidos en mixiote, o tostados y servidos con salsa picante y tortillas.

En marzo el escamol se puede comprar en el mercado de Actopan, Hidalgo, o en el Estado de México, donde los conocen como «guijes»; en Michoacán les llaman «iujis».

Mosca acuática o *izcahuitl*: se aprovecha tanto en su etapa de larva como de adulto. A la larva o gusano lagunero, cuando está a medio cocer, se le agrega pimienta y sal. En Santa Isabel, Ixtapan de la Sal, Estado de México, se mezclan con sal, chile de árbol y epazote, luego se acomodan sobre hojas de maíz remojadas y se cuecen sobre un comal.

El tamal de *puxi* -pupa- se muele en el metate y se amasa con agua, después se envuelve en hojas de maíz y se cuece al vapor.

Acociles: por lo regular se venden cocidos, y se comen en tacos acompañados con aguacate y cilantro.

Hasta qué punto nutre el lagarto

Cada 100 g contienen:

Proteínas	Grasa	Carbohidratos	Colesterol	Humedad	Minerales
19.10%	6.22%	8.09%	132(mg)%	65.84%	0.75%

Fuente: Manjares seleccionados, cocodrilos mexicanos.

Avestruz vs. otras carnes

Análisis	Proteína	Calorías	Colesterol	Grasa
Avestruz	22.0	97.0	67	2.65
Pavo	22.3	104.0	59.0	3.0
Res	20.3	225.0	72	8.9

Fuentes: -Tablas de valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo en México, Instituto Nacional de la Nutrición, 1996.
-Datos para el avestruz, AMSI Quality Testing Laboratory, reporte número C80-0100; Datos para el pavo y la res, USDA Homes and Garden, boletín núm. 72.

Primer tiempo: reptiles

Lagarto: únicamente se aprovecha la cola. En Quintana Roo, la carne se corta en lonjas que

posteriormente se salan para ponerlas a secar al sol. Se cocina de diferentes formas.

En Tabasco se acostumbra preparar una salsa de tomate sazonada con achiote y luego se mezcla con la carne picada. Aparte se bate un kilo de masa de maíz, se vacía en un recipiente y éste se coloca al fuego; se le añade medio kilo de manteca. Cuando empieza a hervir se retira de la lumbre y se envuelve en hojas de plátano para hacer los tamales.

La presentación más moderna, que se sirve en restaurantes, son los *nuggets* de su primo hermano el cocodrilo, acompañados de mayonesa al chipotle, a $ 65.00.

Víbora de cascabel: este reptil venenoso se come aún en muchos sitios. Quienes la matan para comerla afirman que hay que sacrificarla cuando duerme, pues «si está enojada, su carne hace daño».

En Chihuahua prefieren «refinárselas» en octubre, mes en que están más gordas, aunque creen que no debe desollarla una mujer porque corre el riesgo de «quedarse calva».

La carne se pone a secar al sol; para disfrutarla se tuesta y se acompaña con salsa picante. También se prepara con ella una sal; se acostumbra echar un pedazo de carne en el recipiente en que se prepara una bebida típica llamada «sotol».

Plato fuerte: mamíferos y otras sorpresas

Venado: este cérvido forma parte de la comida tradicional yucateca. La forma más frecuente de comerlo es en barbacoa, que los «voshitos» llaman *pib*. Otro platillo es el *tzic ceh*: carne deshebrada y condimentada con chile habanero picado, rábano y cilantro; luego se le añade jugo de naranja agria y sal. También se elabora el *kool ceh*: atole de masa espesa y carne de venado.

Cabe precisar que entre las estrategias para la conservación de la vida silvestre que aplica la Secretaría del Medio Ambiente, Recursos Naturales y Pesca (Semarnap) se encuentran las Unidades de Conservación, Manejo y Aprovechamiento Sustentable de la Vida Silvestre (UMA); entre ellos destacan los criaderos de flora y fauna que pueden ser: privados, ejidales, comunales, federales, municipales o estatales. Uno de los objetivos de estos lugares es la producción de pies de cría, que pueden ser incorporados al mercado legal para su comercialización. Lo anterior tiene la finalidad de promover esquemas alternativos de producción en armonía con el ambiente, a través del uso racional, ordenado y planificado de los recursos naturales. Entre las especies permitidas para criar de esta manera se encuentran el venado cola blanca en distintas subespecies y el venado bura.

Tejón o *pezotli:* es sabroso en adobo.

Zorrillo: se debe sacrificar antes de que lance el maloliente líquido que utiliza para defenderse; posteriormente se frota con hojas de guayabo para evitar cualquier hedor; finalmente se asa al pastor.

En Pátzcuaro, Michoacán, lo utilizan como remedio; lo venden seco y dejan la cola bien esponjada para demostrar que efectivamente es -o fue- un zorrillo.

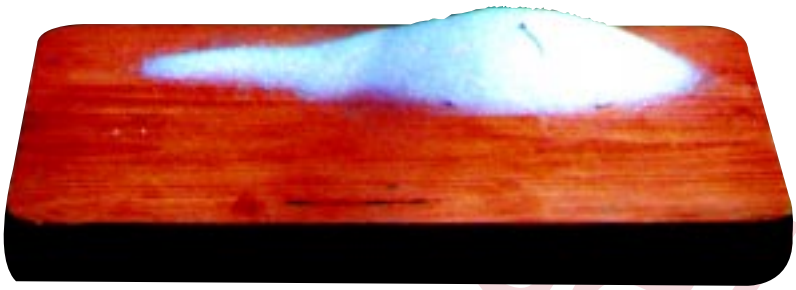
Avestruz (nuestro platillo «invitado»): a pesar de que es un ave originaria de Sudáfrica, en los últimos años se ha popularizado en nuestro mercado y, en consecuencia, han proliferado en México las granjas criadoras de avestruces. A nivel nacional, en la actualidad existen aproximadamente 300, pero únicamente el 10 por ciento del total se sacrifica en el rastro. La carne es roja, similar a la de res, pero su contenido de sodio, colesterol, grasa y calorías es más bajo. Existen diferentes presentaciones, que van desde el corte fino hasta la carne molida para hamburguesa. Algunos productores están haciendo pruebas para elaborar embutidos con las vísceras.

Una vez descritos algunos de los alimentos prehispánicos queda en el aire una pregunta: ¿a qué saben? Esto sólo usted puede responderlo, puesto que cada paladar tiene su propio código, ¡buen provecho!

Paola Herrera

Fuentes: -Entrevista con Fortino Rojas, chef del restaurante «Chon», ciudad de México.
-Restaurante «Vivo», ciudad de México.
-Presencia de la comida prehispánica. Fomento Cultural Banamex, A. C., México. 1987.
-Alimentos de seis patas... y más, TV UNAM, 1993.
-Virtud de los insectos, Yessica Gass, periódico Reforma, noviembre 8, 1996.
-Sección Nacional de Criadores y Reproductores de Avestruces.
-Instituto Nacional de Ecología, Semarnap.

Mitos y realidades de la sal



¿El consumo excesivo de sal aumenta la presión arterial?

Verdadero. El exceso de sal (cloruro de sodio) trae como consecuencia la retención de líquidos en los tejidos y altera el correcto funcionamiento de los riñones. Los estudios realizados demuestran que la hipertensión está relacionada con el consumo excesivo de sal. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la presión arterial normal entre los 18 y los 50 años de edad es aquella que no excede de 140-90 mm/Hg (milímetros de mercurio), porque de lo contrario se corre el riesgo de sufrir complicaciones cardiovasculares. La OMS recomienda que se reduzca el consumo de sal a 5 g o menos al día.

¿Los alimentos industrializados contienen más sal?

Verdadero. Los alimentos naturalmente contienen diferentes cantidades de sal, dependiendo de su origen. Por lo general, los que han sido procesados industrialmente tienen mayor cantidad de sodio porque se les agregan ciertos conservadores y condimentos hechos a base de esa sustancia, por ejemplo, nitrito o nitrato de sodio, benzoato de sodio o glutamato de sodio. Es por eso que vale la pena leer las etiquetas de los productos procesados para saber si contienen algún derivado de sodio.

Cómo comprar

Rábano

Vegetal de la familia de las crucíferas que aporta vitamina C, yodo y en menor cantidad vitaminas del grupo B. El yodo es un mineral necesario en el organismo, ya que forma parte de las hormonas de la glándula tiroides, las cuales intervienen en el crecimiento.

Al comprar este vegetal verifique que tenga consistencia firme.

Para conservarlo se le quita el tallo y las hojas y se coloca unos minutos en agua fría. Después se seca con papel absorbente y se guarda en el cajón de las verduras del refrigerador, así se mantendrá fresco durante una semana aproximadamente.

Antes de consumirlo se corta el tallo desde la base, se lava y se deja remojando en agua durante unos minutos con desinfectante para verduras, después se puede cortar en forma de flor, picarse o rallarse y se condimenta al gusto.

Acelga

Hoja de color verde oscuro, de tamaño grande y tallo grueso y blanco. Tanto las hojas como los tallos son comestibles. Se utiliza para preparar guisados, sopas, cremas o simplemente se consumen las hojas hervidas o cocidas al vapor. La acelga aporta principalmente hierro y betacarotenos (vitamina A contenida en los vegetales que contribuye a mejorar la agudeza visual), en menor cantidad proporciona vitaminas del complejo B.

¿Es preferible consumir sal yodatada?

Verdadero. En México es obligatoria la adición de yodo a la sal de mesa, ya que su consumo cotidiano en pequeñas cantidades (no más de una cucharadita al día) previene enfermedades relacionadas con la deficiencia de yodo, como el bocio.Actualmente también se ha recomendado la adición de flúor para combatir la incidencia de caries dental. Hoy no es raro encontrar productos cuya etiqueta dice: sal refinada, yodatada y fluorada. En el *Diario Oficial de la Federación* se dan a conocer los lugares de la República Mexicana donde no debe comercializarse sal yodatada fluorada, debido a que el agua potable tiene altas concentraciones de flúor natural.

¿Es mejor el cloruro de potasio que el cloruro de sodio?

Falso. Últimamente se ha extendido la costumbre de ingerir sal de potasio en lugar de sal común, pero esta sustancia no es tan inofensiva como se supuso en un principio. Si bien no hay evidencias de que el cloruro de potasio cause daño a las personas sanas, se sabe que el exceso de potasio puede provocar hiperpotasemia en individuos que padecen insuficiencia renal o ingieren diuréticos (ahorradores de potasio). Por eso todos los sustitutos de sal deben presentar una etiqueta con la leyenda: «consúmase sólo por indicación médica».

Fuente: Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

Al comprar acelga evite las hojas que se vean marchitas y los tallos flácidos. Elija manojos de hojas brillantes y tallos crujientes.

Para conservarlas quite la cuerda con la que está amarrado el manojo y guarde las hojas en el refrigerador, dentro de una bolsa de plástico con pequeñas perforaciones para que el aire pueda circular. De esta manera, la acelga se mantendrá fresca durante cuatro días aproximadamente.

Pepino

Fruto de una planta herbácea de la familia de las cucurbitáceas (*cucumis sativus*).Tiene un contenido excepcionalmente alto de agua (95.2%), cualidad que lo hace un alimento muy refrescante y bajo en energía (calorías); además aporta pequeñas cantidades de magnesio, vitamina C, ácido fólico y potasio.

La medicina tradicional lo considera útil como laxante, diurético y depurativo. En la cocina generalmente se emplea tierno para que las semillas no tengan sabor amargo. Se aprovecha crudo o en vinagre para preparar ensaladas, y excepcionalmente se emplea cocido.

Al comprarlo debe estar verde, la cáscara lisa y brillante, sin manchas oscuras o amarillentas, asegúrese de que no esté curvado ni blando al tacto.

Para que el pepino se conserve hasta cinco días deberá guardarse en la caja de verduras del refrigerador o en un lugar fresco, ventilado y seco.

Calidad de acumuladores

El Laboratorio de Pruebas de Calidad de PROFECO sometió a prueba 143 modelos de acumuladores para vehículos automotores de las 19 marcas más representativas que se comercializan en el mercado nacional: LTH, RCL, Gonher, América, Ca-Le, Monterrey, AC Delco, NAPA, Bosch, Varta, Celtik, Cronos, Diener, Full Power, LTH Hi-Tec, Carrefour, Omega, Lazarini y Gigante.

¿Qué aspectos analizamos?

Además de revisar la información al consumidor, que incluye la referencia comercial, la póliza de garantía y el instructivo de uso, se verificaron: régimen de carga, capacidad de reserva a 27° C, capacidad de arranque a -18° C, prueba de fugas, dimensiones y peso húmedo (peso total de la batería cuando se encuentra en óptimas condiciones de uso), accesorios y características especiales.

Para la **prueba de régimen de carga** se cargaron los acumuladores a una intensidad equivalente al 1 por ciento de lo especificado para la prueba de arranque en frío, hasta que todas las celdas gasificaran libremente y la tensión de carga, así como la densidad del electrolito fueran constantes durante tres lecturas consecutivas tomadas a intervalos de una hora.

La **prueba de capacidad de reserva** consistió en medir la capacidad de un acumulador para proveer la energía necesaria al vehículo, en caso de falla del sistema de recarga del mismo. Se tomó un acumulador que no hubiera sido probado anteriormente y se acondicionó como se indica en la prueba anterior.

En la **prueba de arranque en frío** se midió la capacidad del acumulador para lograr el arranque del motor a temperaturas bajas.

La **prueba de fugas** permitió verificar la adhesión del compuesto sellador que hay entre las tapas y la caja del acumulador, así como la hermeticidad de la soldadura de postes terminales y conectores interceldas, especialmente después de someter el acumulador a la prueba de vibración.

Mediante la **prueba de dimensiones y peso húmedo** se verificó que el peso y las dimensiones estipuladas por el fabricante en el catálogo coincidieran con las medidas reales de las muestras analizadas.

En la **prueba de accesorios y características especiales** se verificó cada una de ellas por inspección visual.

Normatividad

Para realizar este estudio se tomaron en cuenta las siguientes normas:

-NMX-J-122. Productos eléctricos -Acumuladores eléctricos tipo plomo-ácido utilizados en vehículos automotrices.

-NMX-K-2. Ácido sulfúrico.

-NMX-W-8. Plomo refinado en lingotes.

-NMX-J-166. Cajas y tapas para acumuladores eléctricos tipo plomo-ácido para vehículos automotrices.

-NMX-J-140. Compuesto sellador para acumuladores eléctricos tipo plomo-ácido para vehículos automotores.

-NMX-J-172. Separadores de material aislante para acumuladores eléctricos tipo plomo-ácido para vehículos automotores.

-NMX-J-289. Tapones para acumuladores eléctricos tipo plomo-ácido para vehículos automotrices.

-NMX-J-165. Óxidos de plomo para acumuladores eléctricos tipo plomo-ácido utilizados en vehículos automotrices.

-Norma BCI- *Battery Council International* (Norma del Consejo Internacional sobre Baterías) 35-38 revisión (1/93)-2.

Los detalles correspondientes a las evaluaciones parciales y globales obtenidas por cada modelo de acumulador se muestran en las siguientes tablas. Cabe aclarar que los precios promedio que publicamos como referencia en este estudio fueron recabados durante la primera quincena del mes de diciembre de 1999.

Si usted desea obtener mayor información al respecto lo invitamos a comunicarse a la Coordinación General de Investigación al teléfono 55-44-21-22 ó 55-49-04-95.

Fuente: Coordinación General de Investigación, PROFECO.

¡Evite riesgos!

-Los acumuladores contienen ácido sulfúrico y producen mezclas explosivas de gases de hidrógeno y oxígeno. En la autodescarga se genera gas hidrógeno aun cuando el acumulador no esté en operación, por ello es importante que deje en manos de un experto el manejo de estos productos.

-Mantenga cualquier chispa, flama o cigarrillo encendido lejos de los acumuladores.

-Tenga precaución cuando trabaje con herramientas metálicas o conductores para evitar cortocircuitos y chispas.

-En caso de que usted decida revisar su acumulador, siempre use equipo de protección para los ojos, la cara y las manos.

Recomendaciones de compra

-Los acumuladores deben ser equivalentes o sobrepasar la capacidad de la batería original, de lo contrario presentarán mal funcionamiento y un tiempo de vida más corto. Si el acumulador tiene una capacidad considerablemente menor a la del equipo original es probable que no pueda arrancar el motor en temperaturas bajas. También puede dificultar el arranque de algunos motores de alta compresión cuando están calientes. Esta condición de «arranque caliente» exige una corriente de giro similar a la requerida en bajas temperaturas.

-Un acumulador con más potencia eléctrica que el original proporciona un factor elevado de seguridad y un tiempo de servicio prolongado.

-Si la demanda eléctrica del vehículo se incrementa por la adición de accesorios se requerirá un alternador o un generador más grande, con el fin de obtener más corriente eléctrica a bajas velocidades y mejorar el rendimiento del acumulador.

-Un acumulador debe tener el mismo voltaje y polaridad del original. Asegúrese de que sus dimensiones coincidan con el área dispuesta dentro del motor y que sea compatible con el sujetador del mismo. Si es más alto que el acumulador original observe que las terminales superiores tengan un espacio de por lo menos 19 mm (3/4") con respecto al cofre. Para asegurar un ajuste perfecto, el acumulador debe tener el mismo tamaño de grupo BCI que el equipo original.

La importancia del acumulador

La principal función del acumulador **es proporcionar corriente para arrancar el motor de un vehículo**. La cantidad de corriente requerida varía dependiendo, entre otras cosas, de qué tan equipado esté el automóvil, es decir, si cuenta con varios accesorios eléctricos (cristales, clima, etcétera) o no: a mayor equipamiento se requiere más energía.

Demandas de corriente típicas en automóviles de pasajeros

Accesorios	Consumo en amperes
Faros delanteros	8.0
Ignición	6.0
Radio	0.5
Limpiaparabrisas	7.5
Faros delanteros:	
Baja	9.0
Alta	13.0
Luces de estacionamiento	7.0
Luces interiores	2.0
Ventilador:	
(Calefacción s/aire acondicionado)	6.0
(Calefacción c/aire acondicionado)	16.0
(Aire acondicionado, verano)	24.0
Desempañador trasero	22.0
Desempañador con aire acondicionado:	
(Verano)	50.0
(Invierno)	45.0
Arranque en verano:	
(motor a gasolina)	150-250
(motor a diesel)	450-550
Arranque en invierno:	
(motor a gasolina)	250-350
(motor a diesel)	700-800

Otra función del acumulador consiste en **complementar las demandas de corriente del vehículo** cuando exceden a las que puede satisfacer el sistema de carga, es decir, si el motor trabaja a velocidad baja el acumulador tendrá que completar la corriente necesaria, esto generalmente ocurre al manejar en la ciudad, o cuando se hacen paradas frecuentes con los accesorios normales funcionando. El acumulador debe ser capaz de proveer al vehículo la energía eléctrica necesaria en caso de una eventual falla del sistema de carga.

Asimismo, el acumulador **actúa como estabilizador de voltaje en el sistema de carga**, ya que durante el funcionamiento normal de un vehículo ocasionalmente se generan voltajes momentáneos muy elevados en el sistema eléctrico. En estos casos el acumulador compensa parcialmente y en gran parte reduce estos voltajes extremos y así protege a los componentes que podrían dañarse.

La siguiente tabla muestra las demandas de corriente que corresponden a los accesorios eléctricos típicos en un vehículo.

Información al consumidor
a) Marca
b) País de origen
c) Tipo o modelo
d) Nombre o razón social del fabricante o importador y su domicilio
e) Polaridad

Atributos
A) Libre de mantenimiento
B) Garantía
C) Agarradera
D) Mirilla para verificar su descarga
E) Tecnología calcio-calcio

(*) Todas las marcas (a excepción de **Bosch**) ofrecen garantías con una restricción basada en una tabla de ajuste, por lo cual solamente durante los primeros tres meses, o hasta seis meses (según la marca), el acumulador se cambia por uno nuevo sin costo alguno; posteriormente se aplica un costo proporcional al tiempo de uso. **Bosch** presenta una garantía total (cambio sin costo alguno) durante un año. Todas las garantías aplican si la falla no es atribuible a un mal uso por parte del usuario.

Acumuladores del grupo BCI 22F con capacidad de arranque en frío de 500 amperes

(Para los automóviles modelos Cutlass, Celebrity, Century, Citation 82-92; Tsuru 84-94; Sakura, Samurai, Ninja 83-90; Hikari 89-94; Pick up Nissan 70-00; Ichi Van 87-93)

Marca	Tipo de batería	Información al consumidor	Capacidad de reserva (minutos)		Capacidad de arranque en frío (amperes)		Prueba de fuga (Calificación)	Peso (kg)	Atributos/ Garantía (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
			Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%	Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%					
Full Power	FP-22 F-500	a,b,c,d,e Completa	100 125.8	125.8	500 637.9	127.6	Sin fuga	16.7	A,B,C,D 30 meses	629.00	**100**
Hi-Tec **LTH**	H-22 F-500	a,b,c,d,e Completa	100 123.9	123.9	500 621.3	124.3	Sin fuga	16.5	B,C 30 meses	619.00	**100**
Criterio de calificación para obtener excelente:				110% o más		105% o más					

Acumuladores del grupo BCI 22F con capacidad de arranque en frío de entre 430 y 450 amperes

(Para los automóviles modelos Cutlass, Celebrity, Century, Citation 82-92; Tsuru 84-94; Sakura, Samurai, Ninja 83-90; Hikari 89-94; Pick up Nissan 70-00; Ichi Van 87-93)

RCL	22 F	a,b,c,d,e Completa	75 83.3	111.1	430 488.9	113.7	Sin fuga	15.2	B 36 meses	469.00	**100**
Napa	EP-5026	a,b,c,d,e Completa	62 69.1	111.5	440 463	105.2	Sin fuga	15.3	A,B,C,E 36 meses	390.00	**100**
Ca-Le	22 F	a,b,c,d,e Completa	75 84.9	113.2	430 459.9	107.0	Sin fuga	15.2	B 36 meses	469.00	**100**
Varta	580-22F	a,c,e Incompleta	70 83.5	119.3	450 453.24	100.7	Sin fuga	14.5	A,B 30 meses	405.00	**88**
Criterio de calificación para obtener excelente:				110% o más		105% o más					

Acumuladores del grupo BCI 22F con capacidad de arranque en frío de 390 amperes

(Para los automóviles modelos Cutlass, Celebrity, Century, Citation 82-92; Tsuru 84-94; Sakura, Samurai, Ninja 83-90; Hikari 89-94; Pick up Nissan 70-00; Ichi Van 87-93)

América	AM-22 F-390	a,b,c,d,e Completa	70 82	117.1	390 424.5	108.8	Sin fuga	14.4	A,B,C,D 20 meses	399.00	**100**
Bosch	9182409221	a,b,c,d,e Completa	70 81.1	115.9	390 424.5	108.8	Sin fuga	14.1	B 12 meses	310.50	**100**
Gonher	G-22F	a,b,c,d,e Completa	70 78.5	112.1	390 409.5	105.0	Sin fuga	14.0	B 30 meses	323.00	**100**
Celtik	K-22 F-390	a,b,c,d,e Completa	70 79.8	114.0	390 397.4	101.9	Sin fuga	14.3	B 12 meses	336.00	**93**
Diener	RD-22 F-390	a,b,c,d,e Completa	70 83	118.6	390 390.9	100.2	Sin fuga	14.3	B 12 meses	349.00	**93**
LTH	L-22 F-390	a,b,c,d,e Completa	70 80.3	114.7	390 403.1	103.4	Sin fuga	14.1	B 18 meses	373.50	**93**

Acumuladores del grupo BCI 22F con capacidad de arranque en frío de 390 amperes

(Para los automóviles modelos Cutlass, Celebrity, Century, Citation 82-92; Tsuru 84-94; Sakura, Samurai, Ninja 83-90; Hikari 89-94; Pick up Nissan 70-00; Ichi Van 87-93) *(Continuación)...*

Marca	Tipo de batería	Información al consumidor	Capacidad de reserva (minutos)		Capacidad de arranque en frío (amperes)		Prueba de fuga (Calificación)	Peso (kg)	Atributos/ Garantía (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
			Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%	Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%					
Cronos	C-22 F-390	a,b,c,d,e Completa	70 79.8	114.0	390 403.1	103.4	Sin fuga	14.5	B 12 meses	336.00	**93**
Gigante	SG-09N	a,b,c,d,e Completa	70 74.2	106.0	390 452.02	115.9	Sin fuga	14.2	B 18 meses	363.00	**93**
Monterrey	M-22 F-390	a,b,c,d,e Completa	70 75.5	107.9	390 405	103.8	Sin fuga	14.3	B 12 meses	336.00	**86**
Criterio de calificación para obtener excelente:				110% o más		105% o más					

Acumuladores del grupo BCI 22F con capacidad de arranque en frío de 380 amperes

(Para los automóviles modelos Cutlass, Celebrity, Century, Citation 82-92; Tsuru 84-94; Sakura, Samurai, Ninja 83-90; Hikari 89-94; Pick up Nissan 70-00; Ichi Van 87-93)

AC Delco	M.C. 5540PP	a,b,c,d,e Completa	75 78.5	104.7	380 468.2	123.2	Sin fuga	15.4	B 36 meses	469.00	**93**
Omega	117	a,b,c,d,e Completa	70 70.67	101.0	380 417.9	110.0	Sin fuga	14.9	B 18 meses	393.00	**93**
Lazarini	117	a,c,d,e Incompleta	70 73.41	104.9	380 No cumplió	----	Sin fuga	14.5	B 18 meses	393.00	**74**
Carrefour	M3-22F	a,b,d,e Incompleta	77 41.3	53.6	450 No cumplió	----	Sin fuga	14.0	A,B 30 meses	448.00	**67**
Criterio de calificación para obtener excelente:				110% o más		105% o más					

Acumuladores del grupo BCI 24 con capacidad de arranque en frío de 520 amperes

(Para los automóviles modelos Dart K, Volare K, Valiant, Magnum austeros y equipados 82-89; Dodge Dart, Valiant, Plymouth, Super Bee austeros y equipados 70-83; Chevy Nova, Malibú, Caprice y Montecarlo 75-86; 300ZX, 240SX 91-99; Infiniti Q45 97-00)

Hi-Tec LTH	H-24-520	a,b,c,d,e Completa	90 106.1	117.9	520 574.8	110.5	Sin fuga	17.3	B,C 30 meses	535.00	**100**
Full Power	FP-24-520	a,b,c,d,e Completa	90 110.9	123.2	520 523.6	100.7	Sin fuga	17.2	A,B,C,D 30 meses	560.00	**93**
América	AM-24-520	a,b,c,d,e Completa	90 97.9	108.8	520 527.3	101.4	Sin fuga	15.8	A,B,C,D 20 meses	477.50	**86**
Criterio de calificación para obtener excelente:				110% o más		105% o más					

Excelente Bueno Regular Deficiente

Acumuladores del grupo BCI 24 con capacidad de arranque en frío de 540 amperes

(Para los automóviles modelos Dart K, Volare K, Valiant, Magnum austeros y equipados 82-89; Dodge Dart, Valiant, Plymouth, Super Bee austeros y equipados 70-83; Chevy Nova, Malibú, Caprice y Montecarlo 75-86; 300ZX, 240SX 91-99; Infiniti Q45 97-00)

Marca	Tipo de batería	Información al consumidor	Capacidad de reserva (minutos)		Capacidad de arranque en frío (amperes)		Prueba de fuga (Calificación)	Peso (kg)	Atributos/ Garantía (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
			Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%	Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%					
Napa	EP-5024	a,b,c,d,e Completa	90 95.2	105.8	540 582.3	107.8	Sin fuga	17.4	A,B,C,E 36 meses	476.50	**100**
Criterio de calificación para obtener excelente:				105% o más		105% o más					

Acumuladores del grupo BCI 24 con capacidad de arranque en frío de 450 amperes

(Para los automóviles modelos Dart K, Volare K, Valiant, Magnum austeros y equipados 82-89; Dodge Dart, Valiant, Plymouth, Super Bee austeros y equipados 70-83; Chevy Nova, Malibú, Caprice y Montecarlo 75-86; 300ZX, 240SX 91-99; Infiniti Q45 97-00)

Carrefour	M1-24	a,b,d,e Incompleta	95 95.3	100.3	450 506.4	112.5	Sin fuga	17.0	A,B 30 meses	419.00	**88**
Varta	595-24	a,c,e Incompleta	90 90.5	100.6	450 543.5	120.8	Sin fuga	16.9	A,B 30 meses	493.00	**88**
Criterio de calificación para obtener excelente:				105% o más		105% o más					

Acumuladores del grupo BCI 24 con capacidad de arranque en frío de 410 amperes

(Para los automóviles modelos Dart K, Volare K, Valiant, Magnum austeros 82-89; Dodge Dart, Valiant, Plymouth, Super Bee austeros 70-83; Chevy Nova, Malibú austeros 75-85)

Diener	RD-24-410	a,b,c,d,e Completa	70 82.5	117.9	410 456.7	111.4	Sin fuga	16.0	B 12 meses	383.00	**100**
América	AM-24-410	a,b,c,d,e Completa	70 83.9	119.9	410 461.5	112.6	Sin fuga	15.8	A,B,C,D 20 meses	410.00	**100**
Celtik	K-24-410	a,b,c,d,e Completa	70 81.5	116.4	410 434.2	105.9	Sin fuga	16.0	B 12 meses	367.00	**100**
Gonher	G-24	a,b,c,d,e Completa	70 78.6	112.3	410 434.24	105.9	Sin fuga	16.0	B 30 meses	349.00	**100**
Bosch	9182409240	a,b,c,d,e Completa	70 76.5	109.3	410 475.2	115.9	Sin fuga	16.1	B 12 meses	345.00	**93**
Monterrey	M-24-410	a,b,c,d,e Completa	70 79.6	113.7	410 423.8	103.4	Sin fuga	15.9	B 12 meses	367.00	**93**
Cronos	C-24-410	a,b,c,d,e Completa	70 81	115.7	410 428.9	104.6	Sin fuga	16.0	B 12 meses	367.00	**93**

Información al consumidor
a) Marca
b) País de origen
c) Tipo o modelo
d) Nombre o razón social del fabricante o importador y su domicilio
e) Polaridad

Atributos
A) Libre de mantenimiento
B) Garantía
C) Agarradera
D) Mirilla para verificar su descarga
E) Tecnología calcio-calcio

(*) Todas las marcas (a excepción de **Bosch**) ofrecen garantías con una restricción basada en una tabla de ajuste, por lo cual solamente durante los primeros tres meses, o hasta seis meses (según la marca), el acumulador se cambia por uno nuevo sin costo alguno; posteriormente se aplica un costo proporcional al tiempo de uso. **Bosch** presenta una garantía total (cambio sin costo alguno) durante un año. Todas las garantías aplican si la falla no es atribuible a un mal uso por parte del usuario.

Acumuladores del grupo BCI 24 con capacidad de arranque en frío de 410 amperes

(Para los automóviles modelos Dart K, Volare K, Valiant, Magnum austeros 82-89; Dodge Dart, Valiant, Plymouth, Super Bee austeros 70-83; Chevy Nova, Malibú austeros 75-85) *(Continuación...)*

Marca	Tipo de batería	Información al consumidor	Capacidad de reserva (minutos)		Capacidad de arranque en frío (amperes)		Prueba de fuga (Calificación)	Peso (kg)	Atributos/ Garantía (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
			Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%	Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%					
LTH	L-24-410	a,b,c,d,e Completa	70 78.6	112.3	410 426.9	104.1	Sin fuga	15.8	B 18 meses	406.50	**93**
Gigante	SG-09-A	a,b,c,d,e Completa	70 85.79	122.6	410 420.76	102.6	Sin fuga	16.4	B 18 meses	394.00	**93**
Criterio de calificación para obtener excelente:				110% o más		105% o más					

Acumuladores del grupo BCI 24 con capacidad de arranque en frío de 350 amperes

(Para los automóviles modelos Dart K,Volare K,Valiant, Magnum austeros 82-89; Dodge Dart,Valiant, Plymouth, Super Bee austeros 70-83; Chevy Nova, Malibú austeros 75-85)

AC Delco	P. N50MF	a,b,c,d,e Completa	70 83.71	119.6	350 396	113.1	Sin fuga	15.5	A,B,D 36 meses	509.50	**100**
Lazarini	106	a,c,d,e Incompleta	70 79.64	113.8	350 406.8	116.2	Sin fuga	16.1	B 18 meses	428.00	**95**
Omega	106	a,b,c,d,e Completa	70 75.53	107.9	350 403.49	115.3	Sin fuga	16.9	B 18 meses	428.00	**93**
Criterio de calificación para obtener excelente:				110% o más		105% o más					

Acumuladores del grupo BCI 24 con capacidad de arranque en frío de 320 amperes

(Para los automóviles modelos Dart K,Volare K,Valiant, Magnum austeros 82-89; Dodge Dart,Valiant, Plymouth, Super Bee austeros 70-83; Chevy Nova, Malibú austeros 75-85)

Ca-Le	24	a,b,c,d,e Completa	75 87.2	116.3	320 500.36	156.4	Sin fuga	16.8	B,C 36 meses	509.50	**100**
AC Delco	M.C.2S M550PP	a,b,c,d,e Completa	75 85.8	114.4	320 502.2	156.9	Sin fuga	15.5	B 36 meses	509.50	**100**
RCL	24	a,b,c,d,e Completa	75 82.9	110.5	320 440	137.5	Sin fuga	16.4	B,C 36 meses	509.50	**100**
Criterio de calificación para obtener excelente:				110% o más		105% o más					

Información al consumidor
a) Marca
b) País de origen
c) Tipo o modelo
d) Nombre o razón social del fabricante o importador y su domicilio
e) Polaridad

Atributos
A) Libre de mantenimiento
B) Garantía
C) Agarradera
D) Mirilla para verificar su descarga
E) Tecnología calcio-calcio

(*) Todas las marcas (a excepción de **Bosch**) ofrecen garantías con una restricción basada en una tabla de ajuste, por lo cual solamente durante los primeros tres meses, o hasta seis meses (según la marca), el acumulador se cambia por uno nuevo sin costo alguno; posteriormente se aplica un costo proporcional al tiempo de uso. **Bosch** presenta una garantía total (cambio sin costo alguno) durante un año.Todas las garantías aplican si la falla no es atribuible a un mal uso por parte del usuario.

Acumuladores del grupo BCI 24R con capacidad de arranque en frío de 570 amperes

(Para los automóviles modelos Grand Marquis 81-86; Mustang; Maverick 70-84; LTD, Crown Victoria, Galaxie 70-84; Fairmont 80-83; Pick up y Camiones ligeros Ford 70-91; Caribe Diesel 79-87; Pick up y Camiones ligeros Dodge 70-93; Pick up y Camiones ligeros Chevrolet 82-85; Chevy Nova, Malibú, Caprice; Montecarlo equipados 75-86; Suburban 82-91; Altima 96-00; Accord 95-97)

Marca	Tipo de batería	Información al consumidor	Capacidad de reserva (minutos)		Capacidad de arranque en frío (amperes)		Prueba de fuga (Calificación)	Peso (kg)	Atributos/ Garantía (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
			Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%	Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%					
Full Power	FP-24 R-570	a,b,c,d,e Completa	110 130.2	118.4	570 648.4	113.8	Sin fuga	19.5	A,B,C,D 30 meses	571.00	**100**
Hi-Tec LTH	H-24 R-570	a,b,c,d,e Completa	110 126.2	114.7	570 609.7	107.0	Sin fuga	18.1	B,C 30 meses	617.00	**93**
Criterio de calificación para obtener excelente:				115% o más		105% o más					

Acumuladores del grupo BCI 24R con capacidad de arrranque en frío entre 510 y 520 amperes

(Para los automóviles modelos Grand Marquis 81-86; Mustang; Maverick 70-84; LTD, Crown Victoria, Galaxie 70-84; Fairmont 80-83; Pick up y Camiones ligeros Ford 70-91; Caribe Diesel 79-87; Pick up y Camiones ligeros Dodge 70-93; Pick up y Camiones ligeros Chevrolet 82-85; Chevy Nova, Malibú, Caprice; Montecarlo equipados 75-86; Suburban 82-91; Altima 96-00)

Celtik	K-24 R-520	a,b,c,d,e Completa	90 112.4	124.9	520 553.6	106.5	Sin fuga	17.8	B 12 meses	434.00	**100**
América	AM-24 R-520	a,b,c,d,e Completa	90 108.1	120.1	520 593.1	114.1	Sin fuga	17.5	A,B,C,D 20 meses	539.00	**100**
Monterrey	M-24 R-520	a,b,c,d,e Completa	90 103.5	115.0	520 571.8	110.0	Sin fuga	17.2	B 12 meses	434.00	**100**
Gonher	G-24R	a,b,c,d,e Completa	90 104.3	115.9	510 514.18	100.8	Sin fuga	17.5	B 30 meses	410.00	**93**
Cronos	C-24 R-520	a,b,c,d,e Completa	90 103.4	114.9	520 591.5	113.8	Sin fuga	17.4	B 12 meses	434.00	**93**
Diener	RD-24 R-520	a,b,c,d,e Completa	90 113.3	125.9	520 545.4	104.9	Sin fuga	17.5	B 12 meses	456.00	**93**
Bosch	9182411242	a,b,c,d,e Completa	90 98.5	109.4	520 570.4	109.7	Sin fuga	17.6	B 12 meses	402.50	**93**
LTH	L-24 R-520	a,b,c,d,e Completa	90 99.56	110.6	520 521.2	100.2	Sin fuga	18.1	B 18 meses	482.00	**86**
Gigante	SG-11-FF	a,b,c,d,e Completa	90 102.14	113.5	520 542.72	104.4	Sin fuga	17.7	B 18 meses	463.00	**86**
Criterio de calificación para obtener excelente:				115% o más		105% o más					

Excelente Bueno Regular Deficiente

Acumuladores del grupo BCI 24R con capacidad de arranque en frío entre 450 y 475 amperes

(Para los automóviles modelos Grand Marquis 81-86; Mustang; Maverick 70-84; LTD, Crown Victoria, Galaxie 70-84; Fairmont 80-83; Pick up y Camiones ligeros Ford 70-91; Caribe Diesel 79-87; Pick up y Camiones ligeros Dodge 70-93; Pick up y Camiones ligeros Chevrolet 82-85; Chevy Nova, Malibú, Caprice; Montecarlo equipados 75-86; Suburban 82-91; Altima 96-00)

Marca	Tipo de batería	Información al consumidor	Capacidad de reserva (minutos)		Capacidad de arranque en frío (amperes)		Prueba de fuga (Calificación)	Peso (kg)	Atributos/ Garantía (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
			Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%	Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%					
Varta	595-24R	a,c,e Incompleta	90 109.8	122.0	450 552.8	122.8	Sin fuga	17.4	A,B 30 meses	586.00	**95**
AC Delco	P. N50ZLMF	a,b,c,d,e Completa	90 99.29	110.3	475 504.3	106.2	Sin fuga	17.5	B 36 meses	600.00	**93**
Carrefour	M2-24F	a,b,d,e Incompleta	95 103.3	108.7	450 530.1	117.8	Sin fuga	17.4	A,B 30 meses	409.00	**88**
Criterio de calificación para obtener excelente:				115% o más		105% o más					

Acumuladores del grupo BCI 24R con capacidad de arranque en frío entre 445 y 450 amperes

(Para los automóviles modelos Grand Marquis 81-86; Mustang; Maverick 70-84; LTD, Crown Victoria, Galaxie 70-84; Fairmont 80-83; Pick up y Camiones ligeros Ford 70-91; Caribe Diesel 79-87; Pick up y Camiones ligeros Dodge 70-93; Pick up y Camiones ligeros Chevrolet 82-85; Chevy Nova, Malibú, Caprice; Montecarlo equipados 75-86; Suburban 82-91; Altima 96-00)

Napa	5024	a,b,c,d,e Completa	90 95.2	105.8	450 582.3	129.4	Sin fuga	17.5	A,B,C,E 36 meses	455.00	**93**
Omega	106A	a,b,c,d,e Completa	90 103.1	114.6	445 481.99	108.3	Sin fuga	17.4	B 18 meses	514.00	**93**
Lazarini	106A	a,c,d,e Incompleta	90 95.6	106.2	445 477.18	107.2	Sin fuga	18.6	B 18 meses	514.00	**88**
Criterio de calificación para obtener excelente:				115% o más		105% o más					

Acumuladores del grupo BCI 27F con capacidad de arranque en frío entre 565 y 570 amperes

(Para los automóviles modelos Plymouth V8, Mónaco, Cordoba; Le Baron 70-81; Le Baron 82-87)

Hi-Tec	H-27 F-570	a,b,c,d,e Completa	120 142	118.3	570 609.7	107.0	Sin fuga	20.4	B,C 30 meses	635.00	**100**
Carrefour	M6-27F	a,b,d,e Incompleta	118 147.8	125.3	565 598.4	105.9	Sin fuga	20.9	B 30 meses	565.00	**95**
Varta	5118-27F	a,c,e Incompleta	120 136.4	113.7	565 622.9	110.2	Sin fuga	21.1	A,B 30 meses	623.00	**95**
Criterio de calificación para obtener excelente:				105 %o más		105 % o más					

Acumuladores del grupo BCI 27F con capacidad de arranque en frío de 520 amperes

(Para los automóviles modelos Plymouth V8, Mónaco, Cordoba; Le Baron 70-81; Le Baron 82-87)

Marca	Tipo de batería	Información al consumidor	Capacidad de reserva (minutos)		Capacidad de arranque en frío (amperes)		Prueba de fuga (Calificación)	Peso (kg)	Atributos/ Garantía (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
			Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%	Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%					
Bosch	9182411271	a,b,c,d,e Completa	102 108.2	106.1	520 559	107.5	Sin fuga	18.7	B 12 meses	402.50	**100**
LTH	L-27 F-520	a,b,c,d,e Completa	102 112.6	110.4	520 523.6	100.7	Sin fuga	19.1	B 18 meses	482.00	**93**
Gonher	G-27F	a,b,c,d,e Completa	102 109.5	107.4	520 526.12	101.2	Sin fuga	19.2	B 30 meses	410.00	**93**
Celtik	K-27 F-520	a,b,c,d,e Completa	102 105.2	103.1	520 526.1	101.2	Sin fuga	18.8	B 12 meses	434.00	**86**
Cronos	C-27 F-520	a,b,c,d,e Completa	102 105.2	103.1	520 542.7	104.4	Sin fuga	18.8	B 12 meses	434.00	**86**
Diener	RD-27 F-520	a,b,c,d,e Completa	102 103.9	101.9	520 527.4	101.4	Sin fuga	18.9	B 12 meses	456.00	**86**
Monterrey	M-27 F-520	a,b,c,d,e Completa	102 105.3	103.2	520 521.21	100.2	Sin fuga	18.9	B 12 meses	434.00	**86**
América	AM-27 F-520	a,b,c,d,e Completa	102 105.9	103.8	520 522.4	100.5	Sin fuga	19.7	A,B,C,D 20 meses	481.00	**86**
		Criterio de calificación para obtener excelente:		105 % o más		105 % o más					

Acumuladores del grupo BCI 27F con capacidad de arranque en frío de 475 amperes

(Para los automóviles modelos Plymouth V8, Mónaco, Cordoba; Le Baron 70-81; Le Baron 82-87)

Omega	114	a,b,c,d,e Completa	102 102	100.0	475 487.47	102.6	Sin fuga	19.8	B 18 meses	533.50	**86**
Lazarini	114	a,c,d,e Incompleta	102 87.81	86.1	475 No cumplió	----	Sin fuga	19.7	B 18 meses	533.50	**67**
		Criterio de calificación para obtener excelente:		105 % o más		105 % o más					

Información al consumidor
a) Marca
b) País de origen
c) Tipo o modelo
d) Nombre o razón social del fabricante o importador y su domicilio
e) Polaridad

Atributos
A) Libre de mantenimiento
B) Garantía
C) Agarradera
D) Mirilla para verificar su descarga
E) Tecnología calcio-calcio

(*) Todas las marcas (a excepción de **Bosch**) ofrecen garantías con una restricción basada en una tabla de ajuste, por lo cual solamente durante los primeros tres meses, o hasta seis meses (según la marca), el acumulador se cambia por uno nuevo sin costo alguno; posteriormente se aplica un costo proporcional al tiempo de uso. **Bosch** presenta una garantía total (cambio sin costo alguno) durante un año. Todas las garantías aplican si la falla no es atribuible a un mal uso por parte del usuario.

Acumuladores del grupo BCI 27F con capacidad de arranque en frío de 450 amperes

(Para los automóviles modelos Plymouth V8, Mónaco, Cordoba; Le Baron 70-81; Le Baron 82-87)

Marca	Tipo de batería	Información al consumidor	Capacidad de reserva (minutos)		Capacidad de arranque en frío (amperes)		Prueba de fuga (Calificación)	Peso (kg)	Atributos/ Garantía (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
			Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%	Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%					
Ca-Le	27F	a,b,c,d,e	95		450			20.1	C	600.00	**100**
		Completa	120.4	126.7	658.16	146.3	Sin fuga		36 meses		
RCL	27F	a,b,c,d,e	95		450			20.1	C	600.00	**100**
		Completa	109.2	114.9	642.86	142.9	Sin fuga		36 meses		
AC Delco		a,c,d,e	95		450			19.3	B,C	600.00	**100**
	M.C.4NFB660	Completa	109.4	115.2	542.5	120.6	Sin fuga		36 meses		
Criterio de calificación para obtener excelente:				105 % o más		105 % o más					

Acumuladores del grupo BCI 34 con capacidad de arranque en frío de 600 amperes

(Para los automóviles modelos Shadow, Spirit, Phantom 87-95; Le Baron 91-95; New Yorker 86-92; Ram Charger 86-91).

RCL	34	a,b,c,d,e	125		600			20.4	B	861.50	**100**
		Completa	148.3	118.6	766.7	127.8	Sin fuga		36 meses		
AC Delco	M.C. 340PP	a,b,c,d,e	125		600			20.5	B	861.50	**100**
		Completa	132.75	106.2	727.2	121.2	Sin fuga		36 meses		
Ca-Le	34	a,b,c,d,e	125		600			20.4	B	861.50	**100**
		Completa	143.7	115.0	767.86	128.0	Sin fuga		36 meses		
Criterio de calificación para obtener excelente:				105 % o más		110 % o más					

Acumuladores del grupo BCI 34 con capacidad de arranque en frío entre 565 y 580 amperes

(Para los automóviles modelos Shadow, Spirit, Phantom 87-95; Le Baron 91-95, New Yorker 86-92; Ram Charger 86-91)

Napa	5034	a,b,c,d,e	75		565			17.5	A,B,C,E	718.00	**100**
		Completa	88.3	117.7	639.4	113.2	Sin fuga		36 meses		
Varta	5110-34	a,c,e	125		580			17.0	A,B	676.00	**95**
		Incompleta	133.4	106.7	794.2	136.9	Sin fuga		30 meses		
Criterio de calificación para obtener excelente:				105 % o más		110 % o más					

Acumuladores del grupo BCI 34 con capacidad de arranque en frío de 550 amperes

(Para los automóviles modelos Shadow, Spirit, Phantom 87-95; Le Baron 91-95, New Yorker 86-92; Ram Charger 86-91)

América	AM-34-550	a,b,c,d,e	110		550			17.8	A,B,C,D	638.50	**100**
		Completa	125.6	114.2	673.7	122.5	Sin fuga		20 meses		
Diener	RD-34-550	a,b,c,d,e	110		550			17.4	B	595.00	**100**
		Completa	116.1	105.5	639.1	116.2	Sin fuga		12 meses		
LTH	L-34-550	a,b,c,d,e	110		550			17.5	A,B	632.50	**100**
		Completa	118.8	108.0	649.7	118.1	Sin fuga		18 meses		

Excelente Bueno Regular Deficiente

Acumuladores del grupo BCI 34 con capacidad de arranque en frío de 550 amperes

(Para los automóviles modelos Shadow, Spirit, Phantom 87-95; Le Baron 91-95, New Yorker 86-92; Ram Charger 86-91) *(Continuación)...*

Marca	Tipo de batería	Información al consumidor	Capacidad de reserva (minutos)		Capacidad de arranque en frío (amperes)		Prueba de fuga (Calificación)	Peso (kg)	Atributos/ Garantía (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
			Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%	Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%					
Bosch	9182412340	a,b,c,d,e Completa	110 115.5	105.0	550 664.3	120.8	Sin fuga	17.7	B 12 meses	678.50	**100**
Hi-Tec **LTH**	H-34-550	a,b,c,d,e Completa	110 112.4	102.2	550 656.9	119.4	Sin fuga	17.3	B 30 meses	733.00	**93**
Full Power	FP-34-550	a,b,c,d,e Completa	100 116.8	116.8	550 588.3	107.0	Sin fuga	17.3	B 30 meses	742.50	**93**
Cronos	C-34-550	a,b,c,d,e Completa	110 115.32	104.8	550 687.5	125.0	Sin fuga	17.4	B 12 meses	570.00	**93**
Gonher	G-34	a,b,c,d,e Completa	110 110.7	100.6	550 556.4	101.2	Sin fuga	17.2	B 30 meses	533.00	**86**
Celtik	K-34-550	a,b,c,d,e Completa	110 110.33	100.3	550 594.2	108.0	Sin fuga	17.4	B 12 meses	570.00	**86**
Criterio de calificación para obtener excelente:				105% o más		110% o más					

Acumuladores del grupo BCI 34 con capacidad de arranque en frío de 475 amperes

(Para los automóviles modelos Shadow, Spirit, Phantom 87-95; Le Baron 91-95, New Yorker 86-92; Ram Charger 86-91)

Omega	124	a,b,c,d,e Completa	130 122.2	94.0	475 536.09	112.9	Sin fuga	17.7	B 18 meses	670.50	**86**
Lazarini	124	a,c,d,e Incompleta	130 117.4	90.3	475 543.2	114.4	Sin fuga	17.6	B 18 meses	670.50	**81**
Criterio de calificación para obtener excelente:				105% o más		110% o más					

Acumuladores del grupo BCI 65 con capacidad de arranque en frío de 750 amperes

(Para los automóviles modelos Lincoln, Explorer, Aerostar, Econoline, Club Wagon, Windstar; Expedition91-00, Cougar V8, Thunderbird V8 85-96; Taurus 88-91; Grand Marquis-92-00; Pick-up y Camiones Ligeros Ford 92-00; Navigator 99-00)

AC Delco	M.C. 650PP	a,b,c,d,e Completa	135 137.13	101.6	750 816.5	108.9	Sin fuga	22.1	B,C 36 meses	1,036.00	**93**
Ca-Le	65	a,b,c,d,e Completa	135 140.6	104.1	750 906.6	120.9	Sin fuga	22.3	B,C 36 meses	1,036.00	**93**
RCL	65	a,b,c,d,e Completa	135 145.2	107.6	750 934.8	124.6	Sin fuga	22.2	B,C 36 meses	1,036.00	**93**
Criterio de calificación para obtener excelente:				110 % o más		105 % o más					

Acumuladores del grupo BCI 65 con capacidad de arranque en frío de 675 amperes

(Para los automóviles modelos Lincoln, Explorer, Aerostar, Econoline, Club Wagon, Windstar; Expedition91-00, Cougar V8, Thunderbird V8 85-96; Taurus 88-91; Grand Marquis-92-00; Pick-up y Camiones Ligeros Ford 92-00; Navigator 99-00)

Marca	Tipo de batería	Información al consumidor	Capacidad de reserva (minutos)		Capacidad de arranque en frío (amperes)		Prueba de fuga (Calificación)	Peso (kg)	Atributos/ Garantía (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
			Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%	Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%					
Varta	5135-65	a,c,e Incompleta	130 157.6	 121.2	675 794.03	 117.6	 Sin fuga	18.4	A,B 30 meses	735.00	**95**
Criterio de calificación para obtener excelente:				110% o más		105% o más					

Acumuladores del grupo BCI 65 con capacidad de arranque en frío de 650 amperes

(Para los automóviles modelos Lincoln, Explorer, Aerostar, Econoline, Club Wagon, Windstar; Expedition91-00, Cougar V8, Thunderbird V8 85-96; Taurus 88-91; Grand Marquis-92-00; Pick-up y Camiones Ligeros Ford 92-00; Navigator 99-00)

América	AM-65-650	a,b,c,d,e Completa	130 157.9	 121.5	650 798.5	 122.8	 Sin fuga	20.0	A,B,C 20 meses	728.00	**100**
Diener	RD-65-650	a,b,c,d,e Completa	130 160.9	 123.8	650 841.8	 129.5	 Sin fuga	21.3	B,C 12 meses	644.00	**100**
Full Power	FP-65-650	a,b,c,d,e Completa	130 146.8	 112.9	650 731.6	 112.6	 Sin fuga	21.4	B,C 30 meses	811.50	**100**
Hi-Tec LTH	H-65-650	a,b,c,d,e Completa	130 144.9	 111.5	650 765.7	 117.8	 Sin fuga	21.1	B,C 30 meses	797.00	**100**
Napa	EP-5065	a,b,c,d,e Completa	120 136	 113.3	650 704.43	 108.4	 Sin fuga	21.2	A,B,C,E 36 meses	777.00	**100**
Gonher	G-65	a,b,c,d,e Completa	130 147.3	 113.3	650 678.4	 104.4	 Sin fuga	21.1	B,C 30 meses	573.00	**93**
Cronos	C-65-650	a,b,c,d,e Completa	130 154.42	 118.8	650 678.4	 104.4	 Sin fuga	21.3	B,C 12 meses	616.00	**93**
LTH	L-65-650	a,b,c,d,e Completa	130 149.88	 115.3	650 676.7	 104.1	 Sin fuga	21.4	B,C 18 meses	684.00	**93**
Criterio de calificación para obtener excelente:				110% o más		105% o más					

Acumuladores del grupo BC1 con capacidad de arranque en frío de 635 amperes

(Para los automóviles modelos Lincoln, Explorer, Aereostar, Econoline, Club Wagon, Windstar, Expedition 91-00; Cougar V8, Thunderbird V8 85-96; Taurus 88-91; Grand Marquis 92-00; Pick up y Camiones ligeros Ford 92-00; Navigator 99-00)

Omega	126	a,b,c,d,e Completa	130 149.78	 115.2	635 No cumplió	 ----	 Sin fuga	21.4	B 18 meses	747.50	**86**
Lazarini	126	a,c,d,e Incompleta	130 141.76	 109.0	635 No cumplió	 ----	 Sin fuga	21.5	B 18 meses	747.50	**74**
Criterio de calificación para obtener excelente:				110 % o más		105 % o más					

Acumuladores del grupo BCI 42 con capacidad de arranque en frío de 460 amperes

(Para los automóviles modelos Fiesta 97-00; Golf, Jetta 87-89; Combi, Panel Hormiga, Brasilia, Sedán, Safari 70-92, Combi, Panel Sedán 93-00; Caribe, Atlantic 79-87; Passat 96-99; Chevy, Monza, Chevy pick up 94-00)

Marca	Tipo de batería	Información al consumidor	Capacidad de reserva (minutos)		Capacidad de arranque en frío (amperes)		Prueba de fuga (Calificación)	Peso (kg)	Atributos/ Garantía (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
			Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%	Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%					
Bosch	9182412420	a,b,c,d,e Completa	90 90.7	100.8	460 511.1	111.1	Sin fuga	14.2	B 12 meses	437.00	**93**
Full Power	FP-42-460	a,b,c,d,e Completa	90 96.3	107.0	460 469.8	102.1	Sin fuga	14.0	A,B,C,D 30 meses	522.00	**93**
Gigante	SG-12F-VW	a,b,c,d,e Completa	90 92.2	102.4	460 541.9	117.8	Sin fuga	14.3	B 18 meses	457.00	**93**
América	AM-42-460	a,b,c,d,e Completa	90 90.5	100.6	460 465.4	101.2	Sin fuga	14.7	A,B,C,D 20 meses	444.50	**86**
Hi-Tec LTH	H-42-460	a,b,c,d,e Completa	90 90.5	100.6	460 466.5	101.4	Sin fuga	13.5	B 30 meses	494.00	**86**
Criterio de calificación para obtener excelente:				105 % o más		105 % o más					

Acumuladores del grupo BCI 42 con capacidad de arranque en frío de 450 amperes

(Para los automóviles modelos Fiesta 97-00; Golf, Jetta 87-89; Combi, Panel Hormiga, Brasilia, Sedán, Safari 70-92, Combi, Panel Sedán 93-00; Caribe, Atlantic 79-87; Passat 96-99; Chevy, Monza, Chevy pick up 94-00)

Varta	576-42	a,c,e Incompleta	76 83.5	109.9	450 535.1	118.9	Sin fuga	12.8	A,B 30 meses	455.50	**95**
Carrefour	M4-42	a,b,d,e Incompleta	76 82.4	108.4	450 483.7	107.5	Sin fuga	13.0	A,B 30 meses	370.00	**95**
Criterio de calificación para obtener excelente:				105 % o más		105 % o más					

Acumuladores del grupo BCI 42 con capacidad de arranque en frío de 420 amperes

(Para los automóviles modelos Fiesta 97-00; Golf, Jetta 87-89; Combi, Panel Hormiga, Brasilia, Sedán, Safari 70-92, Combi, Panel Sedán 93-00; Caribe, Atlantic 79-87; Passat 96-99; Chevy, Monza, Chevy pick up 94-00)

Ca-Le	42 E	a,b,c,d,e Completa	70 83.3	119.0	420 539.6	128.5	Sin fuga	13.4	B,C 36 meses	600.00	**100**
AC Delco	M.C. 42E	a,b,c,d,e Completa	70 79.6	113.7	420 528	125.7	Sin fuga	13.5	B,C 36 meses	600.00	**100**
RCL	42 E	a,b,c,d,e Completa	70 73	104.3	420 489.4	116.5	Sin fuga	13.6	B,C 36 meses	600.00	**93**
Criterio de calificación para obtener excelente:				105 % o más		105 % o más					

Excelente Bueno Regular Deficiente

Acumuladores del grupo BCI 42 con capacidad de arranque en frío de 400 amperes

(Para los automóviles modelos Fiesta 97-00; Golf, Jetta 87-89; Combi, Panel Hormiga, Brasilia, Sedán, Safari 70-92, Combi, Panel Sedán 93-00; Caribe, Atlantic 79-87; Passat 96-99; Chevy, Monza, Chevy pick up 94-00)

Marca	Tipo de batería	Información al consumidor	Capacidad de reserva (minutos)		Capacidad de arranque en frío (amperes)		Prueba de fuga (Calificación)	Peso (kg)	Atributos/ Garantía (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
			Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%	Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%					
Napa	5042	a,b,c,d,e Completa	60 63.2	 105.3	410 410	 100.0	 Sin fuga	11.8	A,B,C,E 36 meses	416.00	**93**
Criterio de calificación para obtener excelente:				105 % o más		105 % o más					

Acumuladores del grupo BCI 42 con capacidad de arranque en frío de 340 amperes

(Para los automóviles modelos Fiesta austero; Combi, Panel Hormiga, Brasilia, Sedán, Safari 70-92; Caribe, Atlantic austeros 79-87; Chevy austero 94-00)

Omega	121A	a,b,c,d,e Completa	70 82.1	 117.3	340 537.5	 158.1	 Sin fuga	12.2	B 18 meses	492.00	**100**
Criterio de calificación para obtener excelente:				105 % o más		105 % o más					

Acumuladores del grupo BCI 42 con capacidad de arranque en frío de 310 amperes

(Para los automóviles modelos Fiesta austero 97-00; Combi, Panel Hormiga, Brasilia, Sedán, Safari 70-92; Caribe, Atlantic austeros 79-87; Chevy austero 94-00)

Omega	121	a,b,c,d,e Completa	60 51.4	 85.7	310 No cumplió	 ----	 Sin fuga	11.9	B 18 meses	393.00	**72**
Lazarini	121	a,c,d,e Incompleta	60 51.6	 86.0	310 No cumplió	 ----	 Sin fuga	12.2	B 18 meses	393.00	**67**
Criterio de calificación para obtener excelente:				105 % o más		105 % o más					

Acumuladores del grupo BCI 42 con capacidad de arranque en frío de 320 amperes

(Para los automóviles modelos Fiesta austero 97-00; Combi, Panel Hormiga, Brasilia, Sedán, Safari 70-92, Caribe, Atlantic austeros 79-87; Chevy austero 94-00)

América	AM-42-320	a,b,c,d,e Completa	60 66.6	 111.0	320 376.9	 117.8	 Sin fuga	13.3	A,B,C,D 20 meses	370.00	**100**
Diener	RD-42-320	a,b,c,d,e Completa	60 66.6	 111.0	320 359.3	 112.3	 Sin fuga	12.8	B 12 meses	349.00	**93**
Cronos	C-42-320	a,b,c,d,e Completa	60 63.1	 105.2	320 384.4	 120.1	 Sin fuga	12.5	B 12 meses	336.00	**93**
LTH	L-42-320	a,b,c,d,e Completa	60 90.2	 150.3	320 341.4	 106.7	 Sin fuga	12.6	B 18 meses	373.50	**93**
Bosch	9182409420	a,b,c,d,e Completa	60 62.6	 104.3	320 372.9	 116.5	 Sin fuga	12.5	B 12 meses	310.50	**93**

Acumuladores del grupo BCI 42 con capacidad de arranque en frío de 320 amperes

(Para los automóviles modelos Fiesta austero 97-00; Combi, Panel Hormiga, Brasilia, Sedán, Safari 70-92, Caribe, Atlantic austeros 79-87; Chevy austero 94-00) *(Continuación)...*

Marca	Tipo de batería	Información al consumidor	Capacidad de reserva (minutos)		Capacidad de arranque en frío (amperes)		Prueba de fuga (Calificación)	Peso (kg)	Atributos/ Garantía (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
			Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%	Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%					
Gigante	SG-09-VW	a,b,c,d,e Completa	60 65.3	108.8	320 405.9	126.8	Sin fuga	12.9	B 18 meses	363.00	**93**
Monterrey	M-42-320	a,b,c,d,e Completa	60 65.1	108.5	320 349.2	109.1	Sin fuga	12.7	B 12 meses	336.00	**86**
Celtik	K-42-320	a,b,c,d,e Completa	60 65.5	109.2	320 344.9	107.8	Sin fuga	12.6	B 12 meses	336.00	**86**
Gonher	G-42	a,b,c,d,e Completa	60 64.1	106.8	320 321.5	100.5	Sin fuga	12.5	B 30 meses	319.00	**86**
Criterio de calificación para obtener excelente:				110 % o más		115 % o más					

Acumuladores del grupo BCI 75 con capacidad de arranque en frío de 575 amperes

(Para los automóviles modelos Stratus, Cirrus 95-00; Camaro, Trans Am 93-00; Silhouette, Corvette 91-96; Pick up y Camiones ligeros Chevrolet 86-90; Cutlass, Century 93-96; Regal 94-95; Lumina 96; Cavalier, Blazer 90-00; Sunfire 96-00; Malibú, Grand Am 97-00)

Cronos	C-75-575	a,b,c,d,e Completa	96 123.89	129.1	575 655.8	114.1	Sin fuga	17.8	B 12 meses	492.00	**100**
Gonher	G-75	a,b,c,d,e Completa	96 113.4	118.1	575 679.2	118.1	Sin fuga	17.9	B 30 meses	466.00	**100**
Bosch	9182412750	a,b,c,d,e Completa	96 111.9	116.6	575 650.6	113.1	Sin fuga	18.1	B 12 meses	592.00	**100**
Diener	RD-75-575	a,b,c,d,e Completa	96 121.59	126.7	575 575	100.0	Sin fuga	17.8	B 12 meses	515.00	**93**
Full Power	FP-75-575	a,b,c,d,e Completa	96 119.5	124.5	575 622.8	108.3	Sin fuga	17.9	B 30 meses	642.00	**93**
LTH	L-75-575	a,b,c,d,e Completa	96 123.94	129.1	575 581.7	101.2	Sin fuga	18.0	A,B 18 meses	547.50	**93**
Hi-Tec LTH	H-75-575	a,b,c,d,e Completa	96 111.8	116.5	575 588.6	102.4	Sin fuga	18.7	B 30 meses	653.50	**93**
América	AM-75-575	a,b,c,d,e Completa	96 104.6	109.0	575 580.4	100.9	Sin fuga	18.7	B 20 meses	539.00	**86**
Criterio de calificación para obtener excelente:				110 % o más		110 % o más					

Acumuladores del grupo BCI 75 con capacidad de arranque en frío de 550 amperes

(Para los automóviles modelos Stratus, Cirrus 95-00; Camaro, Trans Am 93-00; Silhouette, Corvette 91-96; Pick up y Camiones ligeros Chevrolet 86-90; Cutlass, Century 93-96; Regal 94-95; Lumina 96; Cavalier, Blazer 90-00; Sunfire 96-00; Malibú, Grand Am 97-00)

Marca	Tipo de batería	Información al consumidor	Capacidad de reserva (minutos)		Capacidad de arranque en frío (amperes)		Prueba de fuga (Calificación)	Peso (kg)	Atributos/ Garantía (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
			Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%	Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%					
Varta	590-75	a,c,e Incompleta	80 108.6	135.8	550 732.2	133.1	Sin fuga	14.4	A,B 30 meses	586.00	**95**
Napa	5075	a,b,c,d,e Completa	80 90.1	112.6	550 550	100.0	Sin fuga	14.3	A,B,C,E 36 meses	618.00	**93**
Carrefour	M5-75	a,b,d,e Incompleta	80 96.6	120.8	550 551.2	100.2	Sin fuga	14.1	A,B,C 30 meses	622.00	**88**
Criterio de calificación para obtener excelente:				110 % o más		110 % o más					

Acumuladores del grupo BCI 75 con capacidad de arranque en frío de 530 amperes

(Para los automóviles modelos Stratus, Cirrus 95-00; Camaro, Trans Am 93-00; Silhouette, Corvette 91-96; Pick up y Camiones ligeros Chevrolet 86-90; Cutlass, Century 93-96; Regal 94-95; Lumina 96; Cavalier, Blazer 90-00; Sunfire 96-00; Malibú, Grand Am 97-00)

Omega	125ST	a,b,c,d,e Completa	96 98.81	102.9	530 536.24	101.2	Sin fuga	17.2	B 18 meses	580.00	**86**
Lazarini	125ST	a,c,d,e Incompleta	96 101.5	105.7	530 No cumplió	----	Sin fuga	16.5	B 18 meses	580.00	**74**
Criterio de calificación para obtener excelente:				105 % o más		105 % o más					

Acumuladores del grupo BCI 75 con capacidad de arranque en frío de 500 amperes

(Para los automóviles modelos Stratus, Cirrus 95-00; Camaro, Trans Am 93-00; Silhouette, Corvette 91-96; Pick up y Camiones ligeros Chevrolet 86-90; Cutlass, Century 93-96; Regal 94-95; Lumina 96; Cavalier, Blazer 90-00; Sunfire 96-00; Malibú, Grand Am 97-00)

AC Delco	M.C. 340PP	a,b,c,d,e Completa	90 101.85	113.2	500 585.83	117.2	Sin fuga	16.7	B 36 meses	765.00	**100**
Ca-Le	75	a,b,c,d,e Completa	90 101.9	113.2	500 571.81	114.4	Sin fuga	16.2	B 36 meses	765.00	**100**
RCL	75	a,b,c,d,e Completa	90 110	122.2	500 543.2	108.6	Sin fuga	16.2	B 36 meses	765.00	**93**
Criterio de calificación para obtener excelente:				110 % o más		110 % o más					

Acumuladores del grupo BCI 75 con capacidad de arranque en frío de 380 amperes

(Para los automóviles modelos Stratus, Cirrus 95-00; Camaro, Trans Am 93-00; Silhouette, Corvette 91-96; Pick up y Camiones ligeros Chevrolet 86-90; Cutlass, Century 93-96; Regal 94-95; Lumina 96; Cavalier, Blazer 90-00; Sunfire 96-00; Malibú, Grand Am 97-00)

AC Delco	P. 75A-5YR	a,b,c,d,e Completa	90 98.07	109.0	380 525.4	138.3	Sin fuga	14.9	A,B,C,D 36 meses	765.00	**100**
Criterio de calificación para obtener excelente:				105 % o más		110 % o más					

Información al consumidor
a) Marca
b) País de origen
c) Tipo o modelo
d) Nombre o razón social del fabricante o importador y su domicilio
e) Polaridad

Atributos
A) Libre de mantenimiento
B) Garantía
C) Agarradera
D) Mirilla para verificar su descarga
E) Tecnología calcio-calcio

(*) Todas las marcas (a excepción de **Bosch**) ofrecen garantías con una restricción basada en una tabla de ajuste, por lo cual solamente durante los primeros tres meses, o hasta seis meses (según la marca), el acumulador se cambia por uno nuevo sin costo alguno; posteriormente se aplica un costo proporcional al tiempo de uso. **Bosch** presenta una garantía total (cambio sin costo alguno) durante un año. Todas las garantías aplican si la falla no es atribuible a un mal uso por parte del usuario.

Acumulador con postes superiores centrados y postes adicionales laterales, con base adaptadora de altura, grupos BCI aplicables 24R, 24, 75, con capacidad de arranque de 550 amperes y aplicables a modelos de automóviles indicados en cada tabla

Marca	Tipo de batería	Información al consumidor	Capacidad de reserva (minutos)		Capacidad de arranque en frío (amperes)		Prueba de fuga (Calificación)	Peso (kg)	Atributos/ Garantía (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
			Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%	Nominal/ Medido	Calificación/ Cumplimiento al...%					
Napa	EP-500U	a,b,c,d,e	80		550			18.5	A,B,C,E	493.00	**100**
		Completa	88.1	110.1	643.6	117.0	Sin fuga		36 meses		
Criterio de calificación para obtener excelente:				115 % o más		115 % o más					

Excelente Bueno Regular Deficiente

Tecnología calcio-calcio
Existen varias tecnologías de fabricación de acumuladores, la de calcio-calcio consiste en agregar calcio a ambas placas de la batería, la positiva y la negativa. Al agregar calcio en lugar de antimonio, la batería "libre de mantenimiento" tiene un mejor desempeño, se reduce la gasificación y la autodescarga.

Ponderación de acumuladores				
Pruebas	**Excelente**	**Bueno**	**Regular**	**Deficiente**
Información al consumidor	10	No aplica	No aplica	5
Capacidad de reserva	45	38	31	24
Capacidad de arranque	45	38	31	24

Cómo se calificaron las pruebas de capacidad de reserva y arranque en frío

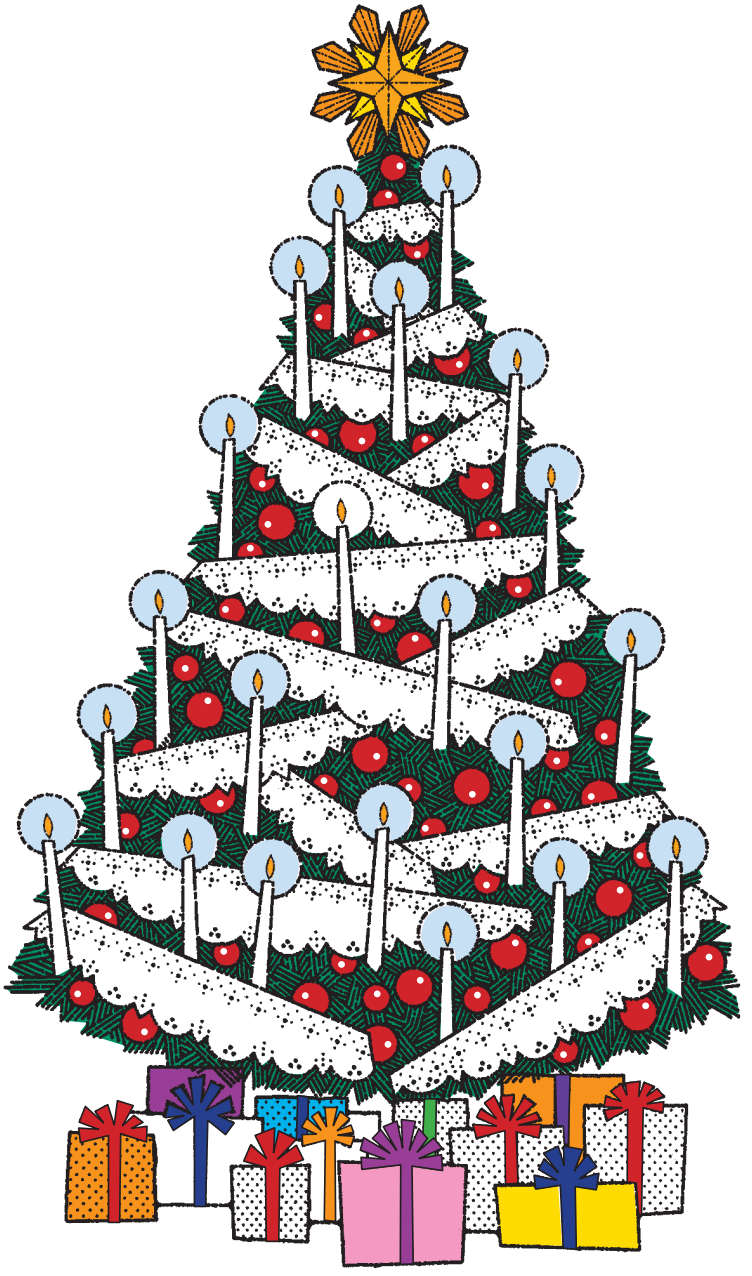
Tomando como referencia la propia especificación de la batería se determinó el porcentaje de cumplimiento de la misma, con base en la medición resultante de la prueba. El porcentaje de cumplimiento se califica de acuerdo con lo siguiente:

Si está por debajo del 100 por ciento (es decir, no cumplió con su propia especificación) se califica como **regular**.
Si es mayor al 1XX por ciento (de acuerdo con lo indicado en las tablas) se califica como **excelente**.
Si el cumplimiento se encuentra entre el 100 por ciento y el 1XX por ciento (de acuerdo con lo indicado en las tablas) se califica como **bueno**.

Nota: En el caso de la capacidad de arranque en frío, cuando la batería no cumplió con la prueba no es posible determinar un valor numérico (---)

Para conservar sus adornos de Navidad

Para que el próximo fin de año no gaste nuevamente en series de luces y adornos navideños, enseguida le sugerimos cómo guardarlos para conservarlos en perfectas condiciones.



• Antes de retirar los adornos del árbol navideño es necesario desconectar las series de luces; después coloque hojas de papel periódico debajo del árbol para que las ramas secas (en caso de que sea natural) no ensucien el piso.

• Primero se retiran los adornos y las esferas; posteriormente se les quita el polvo con un trapo húmedo y luego con uno seco para darles brillo -en el caso de las esferas- y evitar que se forme alguna plaga. Se envuelven en papel higiénico o en servilletas desechables.

• De preferencia guarde las esferas en su caja o estuche original, o bien, reutilice las cajas de regalos, galletas o juguetes; coloque en el interior varias tiras de cartón horizontal y verticalmente, de manera que las esferas no se golpeen entre sí.

• Aproveche los envases de plástico de dulces y chocolates para guardar los adornos pequeños. Previamente envuélvalos en papel para que se conserven mejor.

• Las series luminosas se retiran una por una -con cuidado para no romper ni golpear los focos; si alguno se quiebra o se funde es conveniente reemplazarlo antes de guardarlo-; le recomendamos cortar rectángulos de cartón de entre ocho y diez centímetros de ancho por 30 de largo y enrollar en ellos las series, procurando que todos los focos queden en la misma orilla.

Después se guardan en bolsas de plástico (de preferencia una en cada bolsa) o se acomodan en una caja.

Tips, tips, tips . . .

Si algún adorno se maltrató es conveniente repararlo antes de guardarlo.

Es recomendable colocarles una etiqueta a las cajas especificando su contenido. También conviene elaborar una lista de todos los adornos, así sabrá con exactitud lo que tiene y a fin de año sólo comprará lo necesario.

Elija un lugar apropiado para guardar las cajas, de preferencia donde no estorben ni exista humedad (recuerde que prescindirá de ellos durante un año).

Las envolturas de los regalos, los moños y las cintas los puede volver a utilizar, no los tire. Aprovéchelos para envolver sus obsequios a lo largo del año, guárdelos en una caja y téngalos a la mano.

El árbol

- Si su árbol es artificial es recomendable limpiar todas las ramas con un plumero o un trapo húmedo. Posteriormente guárdelo en su caja y de preferencia introduzca ésta en una bolsa de plástico (si es muy grande se puede forrar con plástico) para evitar que le entre polvo.
- Hoy en día se comercializan algunos pinos que pueden replantarse, ya sea en el jardín o en una maceta; en ambos casos será necesario regarlo y abonarlo con regularidad para que crezca.
- Si usted adquirió un pino con base de madera, en lugar de depositarlo en el camión recolector de basura puede llevarlo a cualquiera de los centros de acopio ubicados en las Delegaciones Políticas de la ciudad de México, pues se destinan a la fabricación de papel. Si radica en el interior del país solicite informes en su localidad.
- En algunos viveros también reciben los árboles de Navidad para procesarlos y elaborar fertilizante.
- Si el lugar donde vive cuenta con un jardín amplio puede cortar el pino en pequeños trozos para elaborar su propia composta, el procedimiento es muy sencillo: en un bote se vierte una capa de aserrín y se cubre con otra de astillas de árbol, a continuación se cubre con más aserrín y así sucesivamente hasta llenar el bote. Cada capa se debe humedecer ligeramente con agua. Una vez hecho lo anterior rocíela con poca agua y remuévala con un palo cada cinco días. La composta estará lista a los 30 ó 40 días aproximadamente, dependiendo del clima. Una vez lista se vierte lo más cerca posible de la raíz de las plantas, o bien, en el pasto.

Fuente: Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

Sáquele provecho

Si *de planchas* se trata...

- Para evitar que la ropa se manche al plancharla es necesario limpiar periódicamente la base de la plancha: frótela con sal o polvo de piedra pómez y un trapo seco; después se limpia con un trapo húmedo y se deja secar bien antes de usarla. No olvide que la plancha debe estar desconectada y completamente fría.
- Para destapar los orificios de la plancha de vapor, llene el depósito con partes iguales de vinagre blanco y agua, enseguida conéc-tela y deje que salga el vapor hasta que se vacíe el depósito; desconecte el aparato y agregue agua limpia, agitándola hasta que salga toda por los orificios.
- Para facilitar el planchado y ahorrar electricidad coloque una hoja larga de papel aluminio grueso sobre la tabla de planchar y encima de ésta la funda de tela: de este modo el calor llegará a ambos lados de la prenda.
- Al desenchufar la plancha sostenga la clavija, nunca tire del cable.
- Antes de guardar su plancha espere a que se enfríe y colóquela sobre su apoyo (talón) para evitar que la base se raye o se manche.
- Al guardar la plancha de vapor asegúrese de que el depósito esté vacío.
- De preferencia utilice agua desmineralizada para evitar que se forme sarro en el depósito.

¿Cuáles son tus propósitos para empezar el año?

Un nuevo año comienza y la mayoría nos hemos planteado buenos propósitos que esperamos cumplir a lo largo del año 2000. Por este motivo, en «Los Pequeños Consumidores» le preguntamos a algunos chiquitines sobre sus mejores deseos en materia de consumo para este año. ¡Entérate de las ideas que nuestros entrevistados nos dan para ser buenos consumidores!

Este año voy a tratar de ahorrar. También me encargaré de que todo lo que tiremos en casa lo coloquemos en botes diferentes, para reciclar la basura más fácilmente.

Mariana Elizabeth Pérez Jarillo
11 años
6º grado de primaria

Mis propósitos como consumidor son: abrir una cuenta en el banco, porque así no lo gasto; tirar la basura donde debe ir y reciclarla. Además voy a fijarme más en la calidad de lo que compro y que incluya garantía.

Luis Alejandro Barragán Maltos
12 años
1º de secundaria

Voy a proponerme reciclar la basura; se me ocurre utilizar todo lo que ya no sirva para hacer algún adorno. No voy a tirar desechos fuera de su lugar y pienso ayudar a mis papás a ahorrar dinero no desperdiciando el agua ni la luz.

Diandra Martínez Mendieta
8 años
3er grado de primaria

Para ser un buen consumidor no hay que desperdiciar agua. Debemos aprovechar toda la comida y no tirar nada. Alimentarnos bien y no adquirir productos «chatarra» que no nos nutren. No hay que gastar demasiado, debemos comprar sólo lo necesario.

Francisco Jesús Gaona S.
12 años
1º de secundaria

Yo voy a ahorrar para que mi mamá ya no gaste en mis cosas y pueda comprarlas con mi propio dinero. También voy a pedirle a mi papá que usemos menos el carro y que cuando vayamos a lugares cercanos lo hagamos en bicicleta.

Alejandra Martínez López
9 años
4º grado de primaria

Tengo el propósito de ahorrar, primero en una alcancía y después, cuando tenga dinero suficiente, en el banco. También seguiré cerrando la llave del agua mientras me cepillo los dientes, me fijaré en el precio de lo que compro y en que funcione bien.

Gerardo Adán Romero Huerta
10 años
5º grado de primaria

Ya no voy a tirar cosas que todavía pueda aprovechar; tampoco voy a desperdiciar el agua y trataré de guardar el dinero que me den mis padres.

Hilda Martínez González
11 años
5º grado de primaria

Voy a cuidar el agua y a comprar donde sea más barato. También quisiera comenzar a ser un poco más independiente: trabajar para que mis papás no gasten tanto en mí y poder comprarme mis cosas.

Celic Torres Cuéllar
12 años
6º grado de primaria

Yo me he propuesto reciclar el plástico, así como el cartón, el papel, el vidrio y las latas. Además ya no voy a desperdiciar las hojas de mis cuadernos para evitar que talen más árboles.

Josué Roberto Angelares Parra
11 años
6º grado de primaria

No debemos desperdiciar el agua porque hay personas que no la tienen. También debemos ahorrar electricidad, apagar la tele y el radio si nadie los va a ver o a escuchar. Cuando están caras las cosas, me voy a otra tienda y compro donde sea más barato.

Perla Esmeralda Díaz de León G.
11 años
6º grado de primaria

Voy a tratar de ayudar a mi mamá en la economía de la casa; a veces le presto dinero -del que me dan mis tíos- cuando no tiene para comprar algunas cosas. Compro mis juguetes y mis dulces donde es más barato. También trataré de separar la basura en «orgánica» e «inorgánica».

Oscar Pérez Uribe
8 años
4º grado de primaria

¿Qué te pareció lo que nos dijeron nuestros amigos? A nosotros nos dio mucho gusto saber que entre sus mejores propósitos para iniciar el año 2000 están los de ahorrar agua, energía, no desperdiciar la comida, separar la basura y exigir precios bajos, calidad y garantía en lo que compren.

Tú también puedes ser un consumidor inteligente y, sobre todo, transmitirle a tus familiares y amigos lo importante que resulta ser un consumidor consciente, ya que no sólo será benéfico para ti y los que te rodean, sino para el planeta.

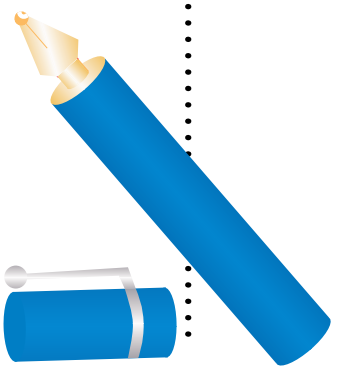
Esperamos que de ahora en adelante seas más observador cuando vayas de compras, solo o acompañado, y compares precios, para que sólo adquieras productos de calidad y únicamente lo que necesites, ¡no compres sólo por gusto! Nuestro propósito es que contribuyas a cuidar el mundo en el que todos vivimos.

Yureli Cacho

Te invitamos a que nos escribas al buzón de **Los Pequeños Consumidores**. Nos encantaría conocer tus propósitos para ser un buen consumidor. ¡No esperes más y mándanos tus cartas!

Ésta es nuestra dirección:

Los Pequeños Consumidores
Revista del Consumidor
Av. José Vasconcelos núm. 208, piso 14,
col. Condesa,
C. P. 06140,
México, D. F.



Una ciudad a tu medida

Probablemente alguna vez has platicado con tus amiguitos sobre lo divertido que sería hacer cosas de «grandes», es decir, ir al supermercado, pilotear un avión, hacerte manicure, ir a bailar a una discoteca, trabajar en una panadería, ser policía, o tal vez doctor o enfermera.

Pues ahora tus sueños se pueden convertir en realidad: la **Ciudad de los Niños** es un centro de diversiones que consta de 42 áreas donde ustedes, los niños, pueden jugar a desempeñar casi cualquier profesión, además de **participar en teatro**, aprender a **hacer un periódico, jugar billar, rentar un coche**, tomar clases de pintura o trabajar en la estación de bomberos.

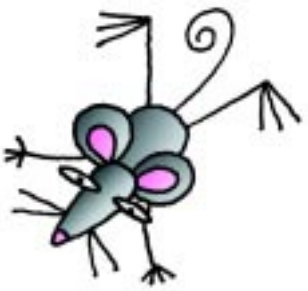
Al pagar tu entrada **recibirás 300 «pesitos»** (moneda oficial de la ciudad), mismos que podrás utilizar para pagar los 40 «pesitos» que cuesta el salón de belleza o el alpinismo, por ejemplo; si deseas ganar dinero podrás ofrecer tus servicios como «nana» en los cuneros, médico general o detective, entre otros trabajos.

Lo anterior te ayudará a **poner en práctica tus conocimientos sobre cómo ser un buen consumidor**, de hecho ¡hasta podrás comparar precios antes de hacer tus compras en el supermercado!

La **Ciudad de los Niños** está ubicada en el Centro Comercial Santa Fe, local 1. No se pueden hacer reservaciones, sin embargo, si quieres obtener más información puedes comunicarte a los **teléfonos 52-51-50-06, 52-61-10-23 ó 52-58-07-09**. El boleto de entrada cuesta $ 90.00 por niño y $ 60.00 por adulto; el horario es de lunes a jueves de 9:00 a 19:00; los viernes de 9:00 a 21:00; y los fines de semana de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:00.

Vanessa Prieto

¿Qué onda?



¿Te gustan las mascotas?...

Si has pensado en pedirle a tus papás que te compren una mascota, primero necesitas tomar en cuenta que **no todos los animales son apropiados para los niños.** Por lo tanto debes pensar muy bien qué tipo de mascota deseas para no hacer una mala elección.

Algo muy importante es considerar **el tiempo** y **el espacio que le destinarás**, **la alimentación** que requerirá y **el tamaño** que tendrá cuando llegue a la etapa final de su crecimiento.

Tener una mascota, además de ser una agradable compañía, **te enseñará a ser más responsable**, porque cuando tu mascota desobedezca comprenderás por qué mamá y papá se enojan cuando rompemos las reglas y no les hacemos caso. También **tendrás que cuidarla, darle de comer, llevarla al veterinario y, en su caso, bañarla y pasearla**.

Tu vida puede ser mejor y más divertida con una mascota, porque seguramente te demostrará su amor y siempre será un fiel compañero con el que podrás jugar, hacer ejercicio y, ¿por qué no?, hasta platicar.

Yureli Cacho

Solución

D	I	S	F	R	U	T	A	R	O	Z	Q	T	W	A	P	O	Z
J	B	D	F	L	A	O	G	N	C	K	M	D	H	I	J	I	B
G	O	A	J	D	P	C	D	Y	F	C	E	B	D	O	N	C	F
A	U	Ñ	I	F	B	A	R	U	C	E	X	A	F	Y	B	E	A
R	J	T	C	Y	D	W	Q	S	Q	K	L	E	M	R	Ñ	R	E
A	Ñ	Z	Z	I	D	E	S	A	L	G	R	P	F	O	Q	P	T
N	H	W	L	C	Z	V	U	R	S	T	X	T	V	S	A	T	I
T	X	A	D	Y	J	X	E	G	A	U	R	P	U	X	V	U	Q
I	C	F	T	L	F	I	Ñ	Q	Z	C	O	M	P	R	A	R	U
A	I	Ñ	G	N	A	T	G	Y	Y	P	Q	H	R	K	S	L	E
H	J	B	A	S	C	O	S	U	T	I	D	P	Ñ	C	T	S	T
G	K	M	S	W	T	Q	V	Ñ	O	A	T	O	N	V	I	I	A
W	E	O	T	V	U	N	I	R	E	S	Z	L	M	X	E	T	S
A	Q	H	A	P	R	S	G	M	E	R	C	A	D	O	N	O	M
A	H	O	R	R	A	R	M	G	S	B	T	F	V	A	D	R	J
L	E	F	H	M	J	D	K	C	C	O	M	P	A	R	A	R	H

Buzón infantil

Los pequeños consumidores:
¡Hola! Me gusta su revista y a mi mami también por los productos que salen. A mí me gusta la sección infantil y la de mascotas. Los dibujos son chistosos y me dan risa. ¡Adiós!

Mayra Deyanira Palomero Pérez
10 años
Distrito Federal

Querida Mayra:
Gracias por la carta que nos enviaste. Nos da gusto saber que tú y tu mamá leen nuestra revista. Si se te ocurre algún tema que desearías ver publicado, no dudes en escribirnos (¡el dibujo que mandaste nos encantó!).

Los pequeños consumidores:
Les escribo para decirles que me gusta mucho leer la **Revista del Consumidor**, en especial cuando sacan artículos sobre animales, y también la sección de «Los pequeños consumidores» porque las manualidades y experimentos que a veces presentan son muy entretenidos.
También quiero sugerirles que publiquen algún artículo sobre las razas de perros más conocidas.

Diego Suárez Lazo
11 años
Distrito Federal

Querido Diego:
Antes que nada, muchas gracias por tu carta. Nos complace saber que te gusta leer nuestra publicación y que encuentras temas de tu interés.
En nuestra edición de julio de 1999 (núm. 269) hay un artículo que se llama «¿Busca pareja?» (pp. 43-46). En él se describen algunas de las razas más populares. Te invitamos a leerlo porque estamos seguros de que te gustará.

Los pequeños consumidores:
Por medio de la presente solicito una tecnología doméstica, su programa me interesa, lo veo cada vez que puedo y lo que hacen me gusta mucho. Tengo diez años y quisiera que me mandaran algunas recetas de acuerdo con mi edad. Me gustaría mucho que me contestaran.
Gracias por su atención y felicidades por su programa.
Atentamente

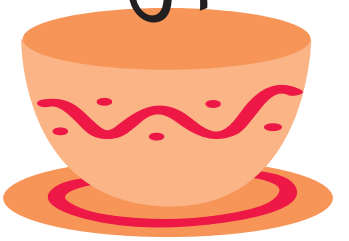
Luis Miguel Marín Mercado
Distrito Federal

Estimado Luis Miguel:
Apreciamos mucho las felicitaciones que nos haces llegar. Nos da gusto que te agrade el programa de televisión. Las tecnologías domésticas que nos solicitas ya están en camino a tu casa. Esperamos que nos sigas escribiendo para que nos hagas saber qué información necesitas para ser un buen consumidor.

Agradecemos también sus cartas a:

Yunis Marie Arcos Islas
Carlos Alberto Bárcena Romero
Cinthya Karina Berriel Arce
Javier Bermejo Cabrera
Oswaldo Javier Camargo Castellanos
José Fernando Cisneros Rodríguez
Wendy Cuellar Rodríguez
Raúl Omar Chávez Bustamante
Pamela Romina Falconer Mena
Ilse Ivonne Flores Ordoñez
José Daniel Galván Ramírez
Tania Guadalupe García
Ricardo Daniel Laguna Hernández
Ana Lilia López Pérez
Lourdes Adriana Méndez Guadarrama
Diego Miranda Bodet
Alán Yoab Navarrete Sánchez
Nancy Gabriela Salinas Espinoza
Viviana Tejeda Plaza
José de Jesús Vega Cruz
Daniel Zamora Esquenazi

Sopa de letras



Seguramente estás enterado de que un buen consumidor sabe que para ahorrar hay que comparar. ¡Ah! también es muy importante leer las etiquetas y exigir la nota y la garantía de lo que compramos. Localiza las consumopalabras en la siguiente «sopa de letras».

D	I	S	F	R	U	T	A	R	O	Z	Q	T	W	A	P	O	Z
J	B	D	F	L	A	O	G	N	C	K	M	D	H	I	J	I	B
G	O	A	J	D	P	C	D	Y	F	C	E	B	D	O	N	C	F
A	U	Ñ	I	F	B	A	R	U	C	E	X	A	F	Y	B	E	A
R	J	T	C	Y	D	W	Q	S	Q	K	L	E	M	R	Ñ	R	E
A	Ñ	Z	Z	I	D	E	S	A	L	G	R	P	F	O	Q	P	T
N	H	W	L	C	Z	V	U	R	S	T	X	T	V	S	A	T	I
T	X	A	D	Y	J	X	E	G	A	U	R	P	U	X	V	U	Q
I	C	F	T	L	F	I	Ñ	Q	Z	C	O	M	P	R	A	R	U
A	I	Ñ	G	N	A	T	G	Y	Y	P	Q	H	R	K	S	L	E
H	J	B	A	S	C	O	S	U	T	I	D	P	Ñ	C	T	S	T
G	K	M	S	W	T	Q	V	Ñ	O	A	T	O	N	V	I	I	A
W	E	O	T	V	U	N	I	R	E	S	Z	L	M	X	E	T	S
A	Q	H	A	P	R	S	G	M	E	R	C	A	D	O	N	O	M
A	H	O	R	R	A	R	M	G	S	B	T	F	V	A	D	R	J
L	E	F	H	M	J	D	K	C	C	O	M	P	A	R	A	R	H

* Solución página 77

1. USAR
2. FACTURA
3. GASTAR
4. COMPRAR
5. DISFRUTAR
6. GARANTÍA
7. NOTA
8. AHORRAR
9. PRECIO
10. CALIDAD
11. COMPARAR
12. OFERTA
13. MERCADO
14. TIENDA
15. ETIQUETAS

Otro problema con telemercadeo

Revista del Consumidor:

El motivo de esta misiva es sugerirles que prevengan a sus lectores del riesgo que corren al comprar productos a distancia. Yo caí en la trampa de **R. Shopping**.

Por vía telefónica solicité una batería de cocina, pero cuando la recibí me di cuenta de que faltaba una vaporera. Llamé para reclamar y aproveché para pedirles que me enviaran unos recipientes; se comprometieron a enviarme tanto la vaporera como el nuevo pedido. Cuando lo recibí me percaté de que dos ollas de presión estaban defectuosas y la vaporera no había sido incluida. Llamé a Hermosillo y me dieron un número de servicio al cliente; me comuniqué y me pidieron que enviara las piezas defectuosas, lo cual hice. Llamé nuevamente -por cuarta ocasión- para proporcionarles el número de guía del envío y otros datos que me fueron solicitados.

Después de dos meses he realizado numerosas y costosas llamadas de larga distancia, pues en todas me hacen esperar y solicitan un sinfín de datos.

Quiero aclarar que no me importa sólo mi caso, me interesa que se prevenga al cliente sobre los peligros de hacer este tipo de compras porque son un verdadero asalto en el que, como expresé antes, utilizan como señuelo la honestidad de personas honorables y estimadas para hacer caer a los incautos.

Agradeciendo la atención que se dignan prestar a la presente, quedo su servidor.

Javier Asencio Dávalos,
Palmeral manzana 61, lote 13,
colonia El Rosal,
delegación Magdalena Contreras,
Distrito Federal.

Nota: Carta resumida por la Redacción.

Señor Dávalos:

Le agradecemos que comparta su experiencia con los demás lectores sobre otro incumplimiento del sistema de venta a larga distancia. Estaremos atentos al desarrollo de su caso para que se resuelva de manera justa. También exhortamos a los consumidores a tomar sus precauciones antes de realizar compras por este sistema, en las que usted se puede encontrar con muchas sorpresas desagradables.

La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al (5)611•7379, (5)611•7523 ó (5)598•6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. 015-1176. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte núm. 80, col. Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F.

CONSUMIDOR

Por sólo **$15.00** entérese cada mes sobre estos y otros temas © Con sólo **$150.00** puede suscribirse por un año (12 números)

Calidad de
papel
sanitario

líquido para
frenos

¡Los platillos sabios del mes!

Y cómo elaborar...

Mortadela

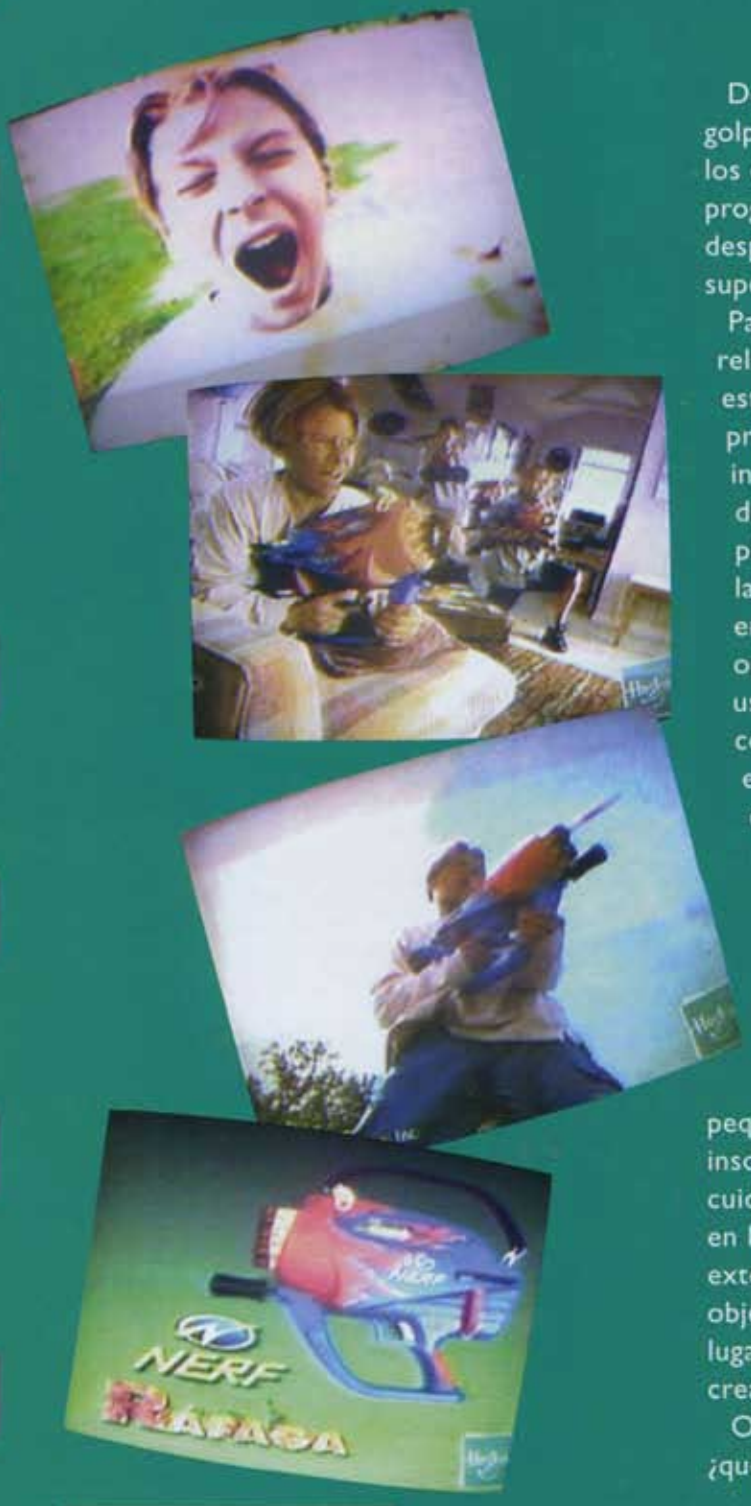
Puré de tomate

Garibaldis

Abrillantador de vinilos

El anticomercial del mes

¡Juguemos a la paz!



De forma reiterativa, la guerra, los golpes y la violencia son los elementos a los que recurren muchos de los programas y caricaturas para niños: el despliegue de recursos bélicos es tal que supera la realidad.

Para impulsar la venta de juguetes relacionados con los personajes de estos programas, algunos fabricantes promueven en su publicidad la intolerancia y la violencia. Un ejemplo de lo anterior es el comercial de la pistola **Ráfaga**, que se presenta como la más poderosa y frente a la cual los enemigos no tendrán ninguna oportunidad. La idea se refuerza con el uso de frases como «Con una ráfaga como ésta, nadie se te pondrá enfrente», mientras se ve a un niño que dispara con ella a diestra y siniestra, reflejando en su rostro el gusto por tener un arma tan poderosa.

En esta época en la que los adelantos tecnológicos nos sorprenden cada vez más y el uso de juegos electrónicos permite a los pequeños emprender batallas en mundos insospechados, hay que tener mucho cuidado de no regalar juegos ni juguetes en los que la violencia gratuita y el exterminio total del enemigo sean el objeto principal de la diversión. En su lugar, elijamos regalos que fomenten la creatividad y la convivencia infantil.

O usted, amigo consumidor, ¿qué opina?

0 10722 93607 5 01